PIÙ DI
100 RICETTE
€ 1,50
Cotto e
< mangiato >
MAGAZINE
maggio 2022
Frutta di stagione
CONCENTRATI DI SALUTE
Tempo di ciliegie
UNA RICETTA TIRA L'ALTRA
Idee anti-spreco
SALSE CON IL PANE AVANZATO
Le ricette di Tessa
A TAVOLA IN
30 MINUTI
Scuola di pasticceria
BONÈT E BUDINI COLORATI
Carciofi
20 piatti semplici per esaltarne il sapore
fivestore
COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.53 - Prima immissione: 3 maggio 2022 - Prezzo € 1,50
20053
9 772284 429006

LaTROPEA EXPERIENCE

FESTIVAL DELLA CIPOLLA ROSSA

FRANCESCO MAZZEI

PIERRE KOFFMANN

HIROHIKO SHODA

MAX MARIOLA

IGLES CORELLI

DAL 29 APRILE AL 1 MAGGIO DUEMILA22

SHOW COOKING
CONTEST
EVENTI
CONVEGNI
MUSICA

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA: info@advmaiora.it

www.latropeaexperience.it

www.consorziocipollatropeaigp.com

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

Per il servizio arretrati delle riviste Fivestore
o sostituzione prodotti è attivo il call center al numero
045.888.4400 da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12.15
e dalle 13.45 alle 17.00 (il venerdì fino alle 16.00),
oppure può scrivere un'email ai seguenti indirizzi:
Per richieste di riviste arretrati: collez@mondadori.it
Per resi: arretrati@mondadori.it
L'abbonamento alla rivista è possibile solo digitalmente
andando sul sito www.zinio.com

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon **Camilla Assandri** **Cecilia Rosi**

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Silvio Carini, Cecilia Arienta, Rossana Madaschi, Marco Carrara, Martina Melandri, Cristina Lisotti

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano
n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione
e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

PUBBLICITÀ

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

Editoriale

maggio

Quando in redazione definiamo la scaletta del mese successivo è inevitabile qualche mugugno; tra persone appassionate al proprio lavoro succede spesso, è persino normale che accada, anche solo e semplicemente per questioni di palato. Questo numero di maggio invece, insolitamente e magicamente, ci ha visti tutti d'accordo; speriamo che anche a voi piacciano sia i temi che abbiamo scelto che come li abbiamo trattati. Limitandoci a quelli più importanti, l'onore della copertina è toccato ai **carciofi**, nel pieno della loro maturità, e con una serie di ricette volutamente semplici, anche per rimediare al tempo necessario alla pulizia; se seguite attentamente le istruzioni che vi diamo di seguito al servizio (nella rubrica Tecniche in cucina) non avrete sorprese.
Sapevate che con il **pane raffermo** si realizzano salse famose, per carne e pesce, e che anche zuppe col pane possono diventare **salse** aumentandone la consistenza? O che esistono vari modi di impiegare le **ciliegie** in piatti salati? Oppure che, con alcune **erbe** di campo o selvatiche, si preparano saporitissimi **sughi** per la pastasciutta? O che coi boccioli del **tarassaco** si fanno addirittura dei buoni, ma finti, capperi? La nostra Tessa dedica alla causa della pace la ricetta ucraina delle *syreniki*, tipiche frittelle dolci, e Mainardi si produce in una serie di *cous cous* particolarmente adatti alla buona stagione; buona stagione alla quale si addicono anche una serie di **pesti**, che vi proponiamo in alternativa al più famoso pesto alla genovese, ed inoltre **estratti e frullati di frutta e verdura** utili per la salute. Poi lo squisito *bonèt* piemontese ed altri **budini**, i **dolci a forma** di fiore ed altro ancora su questo numero di maggio.

Buona lettura
Luca Turchi

In collaborazione con V Label Italia

Ti segnaliamo che per ottenere una ricetta 100% vegetariana o vegana è sempre bene prestare attenzione alla composizione dei prodotti utilizzati per la preparazione delle ricette.

Formaggi: molti di questi contengono caglio di origine animale, scegliete formaggi a pasta dura o freschi con l'indicazione di caglio microbico o vegetale
Uova - si consiglia l'uso di uova classificate come "0" o "1" - allevamenti all'aperto bio o tradizionali
Zucchero: lo zucchero raffinato potrebbe essere stato sbiancato con l'ausilio di sostanze di origine animale, scegliete zuccheri integrali o non raffinati
Vino: molti vini, soprattutto bianchi, vengono chiarificati con l'ausilio di albumina, scegliete vini con l'indicazione "vegan" in etichetta
Aceto: alcuni tipi di aceto vengono filtrati e chiarificati con sostanze di origine animale, scegliete un aceto con l'indicazione "vegan" in etichetta

Per maggiori informazioni consultate il sito www.vlabel.org

Sommario

maggio

50
Brutto ma buono
Roselline di pera

61
Ricette svuotafrigo
Salmorejo

72
Le ricette del benessere
Estratto spezza fame

INDICE DELLE RICETTE

ANTIPASTI

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI E SALSE

DOLCI

BEVANDE

Prodotti di stagione *maggio*

Con la primavera nel pieno del suo splendore, abbondano frutta e verdure che arricchiscono di profumi e colori le nostre tavole

FRUTTA

Arance, Avocado, Banane, Ciliegie, Fichi, Fragole, Limoni, Meloni, Pesche

VERDURA

Aglio, Alloro, Bietole, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli broccolo, Cavoli cappuccio, Cavoli verza, Cetrioli, Cipolline, Fagiolini, Fave, Finocchi, Insalata, Melanzane, Patate, Piselli, Pomodori, Porri, Prezzemolo, Ravanelli, Rosmarino, Rucola, Salvia, Sedano, Spinaci, Timo

PESCE

Branzini, Calamari, Canocchie, Capesante, Cefali, Cozze, Gamberi rosa, Gronghi, Moscardini, Murene, Naselli, Pagelli fragolino, Pesci San Pietro, Polpi, Rane pescatrici, Razze, Ricciole, Sardine, Scampi, Scorfani, Seppie, Sgombri, Sogliole, Sugaretti, Triglie di scoglio, Trote, Vongole veraci, Zerri

Abbonati
ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero *in edicola dal* 7 giugno

IN COVER
Non solo hamburger
Chi lo ha detto che esistono burger solo per gli amanti della carne? Di pesce, di cereali, vegetariani e addirittura vegani, colorati e fantasiosi, saranno i burger protagonisti nel nostro servizio di cover a giugno.

COLTO E MANGIATO
Pomodori
Immancabili sulla tavola italiana, saranno oggetto delle nostre ricette “colte e mangiate”: una carrellata di idee a base di questo ortaggio prezioso della nostra terra.

CLASSICA CON BRIO
Insalata di riso
Da un super classico della tradizione gastronomica italiana, 5 varianti di gusto, ma anche di ingredienti, per portare a tavola l’insalata di riso.

SCUOLA DI PASTICCERIA
Semifreddi
Con l’avvicinarsi del periodo più caldo dell’anno, i nostri dolci si raffreddano! Per non rinunciare al dessert quando le temperature si accendono, vi proporremo 4 modi di dire “semifreddo”.

IN ALLEGATO
Speciale Colazione
Un numero speciale di Cotto e mangiato interamente dedicato al pasto più importante della giornata. Da torte, biscotti e dolci fatti in casa alle idee per un *brunch* sfizioso, oltre 100 pagine di ricette originali da non perdere!

I carciofi

TONDI, VIOLETTI E SPINOSI OPPURE ROMANESCHI, TOSCANI, LIGURI E SARDI, SONO SOLO ALCUNE DELLE VARIETÀ DI CARCIOFO CHE VENGONO COLTIVATE NEL NOSTRO BEL PAESE, E IN BASE ALLA TIPOLOGIA DI QUESTO PREZIOSO ORTAGGIO ESISTONO ALTRETTANTI DIVERSI MODI DI CUCINARLI. CRUDI, SALTATI IN PADELLA, FRITTI, COTTI AL FORNO, I CARCIOFI SONO INGREDIENTI ESTREMAMENTE VERSATILI IN CUCINA E SONO TALMENTE RICCHI DI SAPORE CHE BASTA ACCOMPAGNARLI AL CONDIMENTO GIUSTO, PER ESALTARNE IL LORO NATURALE E SPICCATO AROMA. OTTIMI QUINDI CRUDI IN INSALATA O COTTI NELLA PIÙ CLASSICA VIGNAROLA. VI SPIEGHIAMO COME PULIRE, TAGLIARE E CUCINARE I CARCIOFI, IN 20 RICETTE PER TUTTI I GUSTI.

A pag. 24 trovate la nostra scuola di cucina in cui vi mostriamo come pulire e tagliare i carciofi prima di utilizzarli per la preparazione di queste ricette.

Sformato *di carciofi*

ingredienti per 4 persone

carciofi violetti puliti **6**
cipolla **1**
aglio **1 spicchio**
uova **3**
provola dolce **100 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.
burro q.b.
olio E.V.O.
sale

Pulite i carciofi seguendo la tecnica che trovate a pag. 24. Tagliate in quarti i carciofi e lessateli in abbondante acqua salata acidulata per 10 minuti.

Tritate finemente la cipolla e fatela rosolare in una padella con l'aglio e un giro d'olio.

Scolate i carciofi e poneteli nella padella, lasciate insaporire per 5 minuti (conservatene un po' per la decorazione e friggeteli per renderli un po' croccanti). Spegnete il fuoco e lasciate raffreddare.

Sbattete le uova in una ciotola, unite la provola a dadini e il Parmigiano Reggiano grattugiato. Aggiungete i carciofi e regolate di sale.

Imburrate gli stampini monoporzione, versate il composto e cuocete nel forno preriscaldato a 180°C per 25 minuti. Decorate con i carciofi tenuti da parte e servite.

Quiche ai carciofi
con pomodori secchi e olive

ingredienti per 4-6 persone

pasta brisée rotonda **1 rotolo**
carciofi tondi puliti **6**
cipolla ½
olive verdi q.b.
pomodori secchi **10**
uova **3**
panna liquida fresca **200 ml**
Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g**
olio E.V.O.
sale
limone **1**

Pulite i carciofi seguendo la tecnica che trovate a pag. 24.

Prendete un carciofo alla volta, tagliatelo a spicchi molto sottili, pulite e tagliate anche il gambo, e riponete nella ciotola con il limone.

Tritate finemente la cipolla e fatela rosolare in una padella con un filo d'olio.

Aggiungete i carciofi e cuoceteli fino a quando risultano teneri, se necessario versate un goccio d'acqua. Regolate di sale.

Sbattete le uova in una ciotola, unite la panna fresca liquida, un pizzico di sale e il Parmigiano Reggiano grattugiato, amalgamate bene. Aggiungete una manciata di olive verdi tagliate a rondelle e i pomodori secchi a piccoli spicchi. Mescolate.

Srotolate la pasta brisée e disponetela all'interno di una teglia rotonda.

Versate il composto di uova e sistemate sopra i carciofi.

Infornate e cuocete nel forno a 200°C per 25 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. Servite la quiche tiepida.

Penne ai carciofi

ingredienti per 4 persone

penne rigate **320 g**
carciofi violetti puliti **400 g**
scalogno **1**
prezzemolo fresco q.b.
vino bianco secco **50 ml**
olio E.V.O.
Grana Padano grattugiato q.b.
sale
peperoncino fresco q.b.
limone **1**

Pulite i carciofi seguendo la tecnica che trovate a pag. 24, poi tagliateli a spicchi piccoli.

Mondate e tritate finemente lo scalogno, fatelo soffriggere in una padella con un filo d'olio e poi unite i carciofi e il peperoncino fresco tritato finemente. Mescolate, sfumate con il vino bianco, lasciatelo evaporare, versate una tazzina d'acqua e coprite con il coperchio.

Cuocete per 15 minuti a fuoco basso fino a quando i carciofi risulteranno teneri, se necessario aggiungete ancora dell'acqua; al termine della cottura regolate di sale.

Portate a ebollizione abbondante acqua salata e lessate la pasta secondo i tempi riportati sulla confezione. Scolate le penne rigate e fatele saltare nella padella con il condimento ai carciofi.

Servite con un'abbondante spolverata di Grana Padano grattugiato e del prezzemolo fresco tritato.

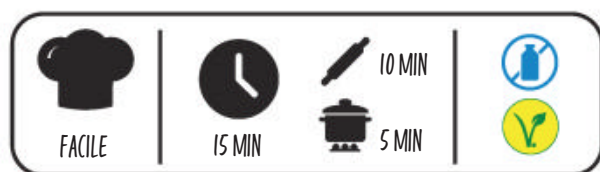
la variante: penne rigate con crema ai carciofi

Una volta cotti, potete frullare i carciofi e condire la pasta con la crema ottenuta.

Carciofi

ingredienti per 4 persone

carciofi spinosi puliti **4**
farina **100 g**
pangrattato **150 g**
uova **2**
limone **1**
sale
olio di semi di arachidi per friggere

Pulite i carciofi seguendo la tecnica che trovate a pag. 24, poi tagliateli a fette spesse e lunghe.

Passate i carciofi prima nella farina, poi nell'uovo con un pizzico di sale, e infine nel pangrattato.

Scaldate l'olio a una temperatura di 175°C (per friggere bene la temperatura deve essere precisa, controllate con un termometro da cucina), immergete i carciofi e friggeteli fino a doratura uniforme. Serviteli subito caldi e croccanti.

la variante: carciofi impanati al forno

Cuocete i carciofi impanati nel forno preriscaldato a 190°C per 25-30 minuti.

Frittata di carciofi
e prezzemolo

ingredienti per 4 persone

carciofi spinosi puliti **2**
cipollotto **1**
aglio **1 spicchio**
prezzemolo fresco q.b.
uova **6**
Grana Padano grattugiato **45 g**
sale
pepe
olio E.V.O.

Pulite i carciofi seguendo la tecnica che trovate a pag. 24, poi tagliateli a piccoli spicchi.

Scaldate un filo d'olio in una padella, fate rosolare il cipollotto tritato finemente e uno spicchio d'aglio schiacciato.

Unite i carciofi e il prezzemolo tritato, fateli saltare in padella fino a quando risultano teneri, eliminate l'aglio e lasciateli raffreddare.

Sbattete le uova in una ciotola, regolate di sale e pepe e insaporite con il Grana Padano grattugiato. Aggiungete i carciofi, amalgamate e versate il composto all'interno di una pirofila o teglia rotonda ben oleata.

Infornate e cuocete nel forno preriscaldato in modalità statica, a 180°C per 30 minuti. Estraete, lasciate intiepidire e servite.

la variante: frittata di carciofi e patate

Tagliate 300 g di patate a cubetti, fatele cuocere in padella con i carciofi per almeno 10 minuti, unite il tutto al composto di uova e procedete con la cottura della frittata.

Stufato di carciofi e patate

FACILE | 45 MIN | 15 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

carciofi spinosi puliti **8**
patate grandi **4**
cipolla **1**
aglio **2 spicchi**
vino bianco secco **50 ml**
brodo vegetale q.b.
prezzemolo **1 mazzetto**
olio E.V.O.
limone **1**
sale

Pulite i carciofi seguendo la tecnica che trovate a pag. 24, poi tagliateli a piccoli spicchi.

Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a dadini.

Fate scaldare l'olio in un tegame, unite gli spicchi d'aglio e la cipolla tritata finemente, rosolate per un paio di minuti. Sfumate con il vino bianco e lasciatelo evaporare. Aggiungete i carciofi, fateli insaporire e poi unite le patate e il prezzemolo. Mescolate, aggiustate di sale, versate un paio di bicchieri di brodo vegetale, coprite con un coperchio e cuocete a fuoco basso per circa 25-30 minuti, se necessario unite altro brodo o acqua.

Spegnete il fuoco e servite subito in tavola.

ingredienti per 4-6 persone

cuori di carciofo (freschi o surgelati) **360 g**
ricotta vaccina **220 g**
panna liquida fresca **80 ml**
olio E.V.O.
vino bianco secco **60 ml**
sale
pepe

Tagliate i cuori di carciofo a piccoli spicchi.

Scaldate un filo d'olio in una padella, aggiungete i cuori di carciofi e lasciateli insaporire per alcuni minuti, poi sfumate con il vino bianco e regolate di sale e pepe.

Versate una tazzina d'acqua, coprite con il coperchio e lasciate cuocere per circa 20 minuti.

Una volta terminata la cottura, spegnete il fuoco e lasciate raffreddare. Nel mentre, setacciate la ricotta e amalgamatela con la panna liquida fresca.

Trasferite i cuori di carciofi in un mixer con il composto di ricotta e panna, frullate e regolate di sale e pepe.

Servite la mousse come aperitivo o antipasto in accompagnamento a crostini, crackers o grissini.

Per cucinare senza sprechi e velocizzare ulteriormente le preparazioni tagliate il tempo di pulizia e lo spreco delle foglie usando i cuori di carciofo già puliti e surgelati, sono ideali per creare ripieni e arricchire impasti!

Insalata di carciofi
con pomodori secchi e olive

ingredienti per 4 persone

carciofi violetti puliti **4**
rucola **200 g**
pomodorini secchi **10**
olive verdi **8**
olive taggiasche **8**
limone **1**

per la citronette

olio E.V.O. **50 ml**
succo di limone **25 ml**
sale
pepe nero

Pulite i carciofi seguendo la tecnica che trovate a pag. 24, poi tagliateli a fette.

Preparate la citronette, mescolando con una frusta il succo di limone, l'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe in una ciotola.

Disponete in un'insalatiera o in un piatto da portata la rucola mondata e lavata, unite i pomodori secchi e le olive.

Aggiungete i carciofi, condite con la citronette, mescolate e servite.

Dip
ai carciofi

ingredienti per 4 persone

carciofi grandi puliti **3**
fagioli precotti **100 g**
mandorle **10**
foglie di basilico q.b.
prezzemolo fresco q.b.
aglio **1 spicchio**
scorza e succo di ½ **limone**
olio E.V.O.
sale
pepe
semi di sesamo q.b.

Pulite i carciofi seguendo la tecnica che trovate a pag. 24.

Tagliate i carciofi a spicchi, poi lessateli in abbondante acqua con il succo di limone fino a quando risultano teneri. Scolateli e lasciateli raffreddare.

Mettete i carciofi in un mixer con i fagioli, le mandorle, le foglie di basilico, il prezzemolo fresco e lo spicchio d'aglio.

Frullate, poi versate il succo di limone, la scorza e due giri d'olio. Frullate nuovamente fino a quando otterrete un composto liscio e cremoso.

Conservate in frigorifero fino al momento di servire come antipasto o aperitivo cosparso di semi di sesamo.

Dip è il termine inglese che indica quegli "intingoli" o salse in cui "tuffare" verdure crude, *nachos*, grissini, pane...

la variante: carciofi ripieni con riso al pomodoro e piselli

Cuocete il riso con 250 g di pomodori pelati o polpa e 60 g di piselli, una volta cotti, lasciateli raffreddare e amalgamateli con gli altri ingredienti per il ripieno.

Carciofi ripieni con il riso

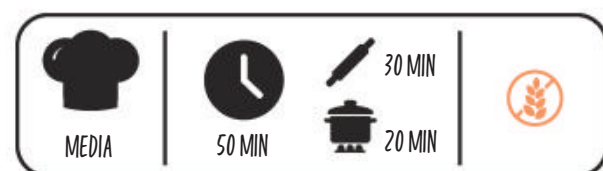
MEDIA | 50 MIN | 30 MIN | 20 MIN

ingredienti per 8 persone

carciofi tondi puliti **8**
riso **150 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **45 g**
burro **40 g**
sale
pepe nero
limone **1**

Pulite i carciofi seguendo la tecnica che trovate a pag. 24. Portate a ebollizione abbondante acqua salata.

Fate bollire i carciofi per circa 10 minuti; in un'altra casseruola lessate il riso, lasciandolo un po' al dente rispetto ai tempi indicati sulla confezione. Estraete i carciofi e disponeteli su un panno da cucina pulito in modo da eliminare l'acqua in eccesso.

Scolate il riso, trasferitelo in una ciotola e aggiungete il burro e il Parmigiano Reggiano grattugiato. Potete aromatizzare il riso con spezie ed erbe a piacere. Mescolate per amalgamare gli ingredienti e farcite i carciofi.

Disponete i carciofi farciti all'interno di una pirofila oleata e conditeli con un pizzico di sale e una macinata di pepe nero. Coprite i carciofi con la carta stagnola, infornate e cuocete nel forno preriscaldato a 200°C per circa 18-20 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire e servite.

Carciofi
alla romana

ingredienti per 4 persone

carciofi romaneschi o "mammola" puliti **4**
limone **1**
aglio **1 spicchio**
mentuccia romana (nepitella) q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Pulite le mammole, tagliate il gambo, lasciandone circa ½ cm dalla base, eliminate la barbetta e mettetele a bagno in una ciotola con acqua e limone.

Tritate al coltello lo spicchio d'aglio e le foglioline di menta.

Insaporite con giro d'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Farcite le mammole con il condimento preparato.

Disponeteli in un tegame "a testa in giù", in modo che il ripieno si trovi alla base della pirofila.

Versate circa 250-300 ml d'acqua e 35 ml d'olio.

Coprite il tegame con il coperchio e cuocete a fiamma media per 30 minuti. Una volta teneri, serviteli caldi o tiepidi.

Carciofi al forno con
Parmigiano Reggiano e mozzarella

ingredienti per 4 persone

carciofi spinosi puliti **8**
mozzarella **200 g**
Parmigiano Reggiano Grattugiato **40 g**
limone **1**
prezzemolo **1 mazzetto**
burro q.b.
sale

Pulite i carciofi seguendo la tecnica che trovate a pag. 24, poi tagliateli a metà.

Fateli sbollentare per circa 8-10 minuti in abbondante acqua salata. Nel mentre, tritate finemente il prezzemolo e tagliate a piccoli spicchi la mozzarella.

Imburrate una pirofila, disponete i carciofi, spolverateli con il Parmigiano Reggiano grattugiato e concludete con i dadini di mozzarella.

Aggiungete qualche fiocchetto di burro e cuocete nel forno preriscaldato, modalità ventilata, a 180°C per circa 25 minuti, azionate il grill per gli ultimi 5 minuti. Sfornate e servite con una spolverata di prezzemolo fresco tritato.

Risotto con carciofi
e novellame di pesce

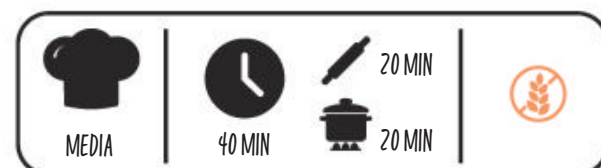
ingredienti per 4 persone

riso **320 g**
carciofi violetti puliti **200 g**
rossetti (novellame di pesce) **180 g**
scalogno **1**
limone **1**
prezzemolo fresco q.b.
brodo vegetale **1,2 l**
aceto **10 ml**
vino bianco secco **50 ml**
burro q.b.
sale
pepe

Pulite i carciofi seguendo la tecnica che trovate a pag. 24, poi tagliateli a spicchi.

Portate a ebollizione il brodo vegetale e lessate i carciofi per 15 minuti.

Nel mentre, lavate i rossetti sotto l'acqua corrente e poneteli in una ciotola con acqua e aceto.

Sciogliete il burro in una padella e fate saltare i rossetti per 1 minuto a fuoco vivo.

Tritate finemente lo scalogno e fatelo rosolare in una padella con un filo d'olio, aggiungete il riso, tostatelo e poi sfumatelo con il vino bianco.

Unite i carciofi e due mestoli di brodo vegetale, cuocete il riso secondo le indicazioni riportate sulla confezione, aggiungendo se necessario altro brodo. Regolate di sale.

Al termine della cottura, inserite i rossetti, mantecate con una noce di burro e servite decorando con foglie di prezzemolo fresco, foglie di carciofi e una macinata di pepe nero.

Carciofi *alla napoletana*

ingredienti per 4 persone

carciofi spinosi puliti **4**
olive nere **100 g**
capperi sotto sale **20 g**
pomodori **2**
aglio **1 spicchio**
peperoncino piccante **1**
menta fresca q.b.
limone **1**
olio E.V.O.
sale

Pulite i carciofi seguendo la tecnica che trovate a pag. 24.

Tagliate a spicchi i carciofi.

Scaldate l'olio in una padella e fate soffriggere l'aglio e il peperoncino, poi unite i capperi dissalati, le olive e lasciate insaporire per un paio di minuti.

Aggiungete i carciofi e i pomodori tagliati a piccoli spicchi, versate un bicchiere d'acqua, coprite e fate cuocere per circa 20 minuti.

Togliete il coperchio e proseguite la cottura per altri 5-10 minuti.

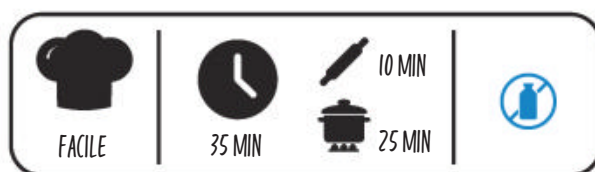
Regolate di sale e servite con qualche foglia di menta fresca.

Vignarola

ingredienti per 4 persone

carciofi romaneschi puliti **450 g**
fave **300 g**
piselli **300 g**
punte di asparagi (surgelati) **200 g**
lattuga romana **1 cespo**
cipollotti **2**
guanciale a dadini **100 g**
vino bianco secco **100 ml**
olio E.V.O.
menta **1 rametto**
sale
pepe nero

Pulite i carciofi seguendo la tecnica che trovate a pag. 24 e tagliateli a spicchi.

Lavate la lattuga sotto l'acqua corrente, tagliatela a striscioline e tenetela da parte.

Scaldate l'olio in una padella, aggiungete il guanciale e fatelo rosolare per un paio di minuti, unite i cipollotti tritati finemente e lasciateli dorare. Sfumate con il vino bianco.

Aggiungete i carciofi, mescolate, lasciate cuocere per 5 minuti e versate una tazzina d'acqua. Unite le fave, i piselli e le punte di asparagi, amalgamate e lasciate cucinare per 10 minuti aggiungendo, se necessario altra acqua. Infine, aggiungete la lattuga e qualche fogliolina di menta.

Mescolate, aggiustate di sale e pepe e terminate la cottura. Concludete con un giro d'olio a crudo e servite accompagnando la vignarola con fette di pane.

Tajine marocchina
con cuori di carciofi

ingredienti per 4 persone

bocconcini di vitello **1 kg**
cuori di carciofi **8**
(surgelati o freschi)
piselli **450 g**
curcuma in polvere q.b.
zenzero in polvere q.b.
zafferano q.b.
aglio **1 spicchio**
cipolla **1**
limone **1**
sale
pepe
olio E.V.O.
acqua o brodo di carne **400 ml**

Scaldate l'olio in una *tajine*, soffriggete la cipolla tritata finemente e lo spicchio d'aglio schiacciato, poi mettete i bocconcini di vitello e fateli rosolare.

Aggiungete le spezie, mescolate con cura e versate l'acqua o brodo di carne.

Amalgamate e chiudete la tajine con il coperchio.

Mentre la carne inizia a cuocere, pulite i cuori di carciofi seguendo la tecnica che trovate a pag. 24.

Uniteli ai bocconcini di vitello e cuocete per 25 minuti.

Aggiungete i piselli e terminate la cottura per almeno altri 10 minuti; se necessario unite altra acqua o brodo. Servite in tavola.

Patè
di carciofi

ingredienti per 4 persone

carciofi grandi violetti o spinosi puliti **4**
prezzemolo **1 mazzetto**
olio E.V.O. **50 ml**
limone **1**
sale
pepe

Pulite i carciofi seguendo la tecnica che trovate a pag. 24 e riduceteli in piccoli spicchi.

Portate a ebollizione abbondante acqua salata e lessate i carciofi per 20 minuti. Scolateli e lasciateli asciugare su un canovaccio pulito.

Ponete i carciofi in un mixer, unite il prezzemolo, un pizzico di sale, una macinata di pepe e infine versate l'olio. Frullate fino a quando avrete ottenuto una crema liscia e omogenea.

Conservate il patè in frigorifero fino al momento di servirlo.

Usate il resto del carciofo per realizzare le altre ricette: patè, salsa, risotto, sformato o quiche

Carciofi *con le fave*

ingredienti per 4 persone

carciofi romaneschi puliti **8**
fave cotte al vapore **1 kg**
cipollotti **2**
aglio **1 spicchio**
limone **1**
prezzemolo **1 mazzetto**
olio E.V.O.
sale
pepe

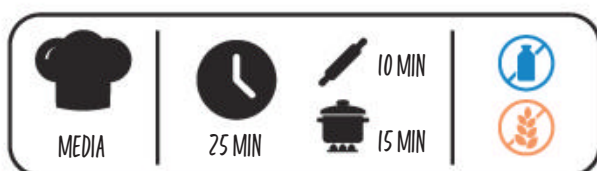
Pulite i carciofi mantenendo solo la base e poneteli in una ciotola con acqua acidulata con succo di limone.

Tritate finemente un cipollotto, lo spicchio d'aglio (privato dell'anima) e il prezzemolo. Insaporite con un pizzico di sale, una macinata di pepe e mescolate.

Lessate i carciofi in abbondante acqua salata per almeno 20-25 minuti, devono risultare teneri ma non sfaldarsi. Nel mentre, scaldate un filo d'olio in una padella, unite il cipollotto e fatelo rosolare, poi aggiungete le fave e lasciate insaporire per 5-6 minuti. Mescolando di tanto in tanto.

Scolate i carciofi, disponeteli sui piatti da portata, conditeli con olio, sale e pepe. Farciteli con il ripieno di cipollotto, aglio e prezzemolo preparato in precedenza e aggiungete le fave.

Concludete con un giro d'olio e una spolverata di prezzemolo fresco tritato al momento.

Cuori di carciofi fritti *con spigola*

ingredienti per 4 persone

spigola **4 filetti piccoli**
cuori/fondi di carciofi **4**
limone **1**
finocchietto fresco q.b.
vino bianco secco **100 ml**
olio E.V.O.
olio di semi di arachidi per friggere
sale
pepe

Versate un filo d'olio in una padella e fate cuocere i filetti di spigola per 5 o 6 minuti a fuoco vivace, sfumando con il vino bianco. Regolate di sale e pepe.

Lavate i cuori di carciofi, tagliateli ricavando il fondo e poneteli in una ciotola con acqua e succo di limone.

Scaldate l'olio di semi in un ampio tegame, friggete i fondi dei carciofi uniformemente, fino a quando saranno dorati e croccati.

Disponeteli sui piatti da portata, adagiate sopra a ognuno un filetto di spigola, decorate con del finocchietto fresco e concludete con il sughetto di cottura del pesce.

Vedete a pag. 25 i nostri consigli per utilizzare foglie e gambi dei carciofi in altre preparazioni

Carciofini *sott'olio*

ingredienti per 4 persone

carciofini spinosi puliti **1,5 kg**
limone **1**
sale grosso **2 cucchiai**
aglio **1 spicchio**
rosmarino q.b.
aceto di vino bianco **1 l**
acqua **2 l**
olio E.V.O.
olio di semi di girasole

Dividete i carciofi a metà e poi in quarti, e sistemateli in una ciotola capiente con l'acqua, il succo di limone e il sale grosso. Lasciate riposare.

Portate a ebollizione l'aceto e l'acqua salata, fate cuocere i carciofini per circa 7-8 min.

Scolateli e lasciateli raffreddare completamente.

Disponete i carciofini nei barattoli sterilizzati, ricopriteli con un mix di olio E.V.O. e olio di semi, uno spicchio d'aglio per vasetto e qualche rametto di rosmarino.

Chiudete i vasetti ermeticamente e lasciateli riposare in luogo buio per 10 giorni prima di gustarli.

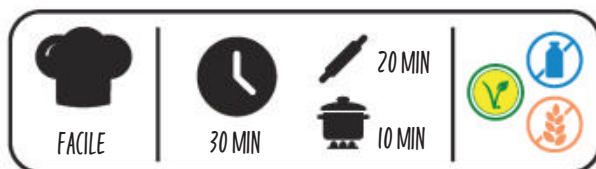
Carciofi *alla Giudia*

ingredienti per 4 persone

carciofi romani mammole **4**
limone **1**
sale
pepe nero
olio E.V.O. **2 l**

Pulite le mammole, lasciando una parte del gambo e aprite bene le foglie del carciofo.

Ponete i carciofi in una ciotola con acqua e succo di limone. Lasciateli riposare per 10 minuti, poi scolateli e asciugateli bene con un panno umido o carta da cucina.

Scaldate l'olio in una casseruola capiente, portatelo a 150°C, adagiate i carciofi nell'olio caldo e fateli cuocere per 10-15 minuti. Girateli più volte per ottenere una frittura uniforme. Controllate la cottura infilzando la base dei carciofi con i rebbi di una forchetta.

Estraete i carciofi, sistemateli su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso e lasciateli raffreddare a testa in giù.

Aprite delicatamente le foglie dei carciofi e conditeli con un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Portate l'olio a una temperatura di 170°C e immergete nuovamente i carciofi, facendoli cuocere per un paio di minuti al massimo, attenzione a non bruciarli.

Toglieteli con l'aiuto di una schiumarola e serviteli subito caldi e croccanti.

Tecniche in cucina

PULIRE I CARCIOFI

Scopriamo insieme come pulirli, evitando che anneriscano e quali sono i tagli corretti per le diverse ricette, ma soprattutto non sprechiamo nulla e vediamo come impiegare le foglie dure e i gambi eliminati. Questo procedimento, che vi mostriamo *step by step*, vi servirà per preparare i preziosi ortaggi alle ricette che trovate da pagina 10.

COME EVITARE CHE I CARCIOFI ANNERISCANO

- Poneteli in una ciotola con acqua e succo di limone;
- Metteteli in una terrina con acqua e qualche cucchiaio di farina;
- Sistemateli in una ciotola con acqua frizzante e gambi di prezzemolo schiacciati.

COME PULIRE I CARCIOFI

Prima di iniziare con la pulizia dei carciofi strofinatevi le mani con un limone oppure indossate i guanti in lattice, in questo modo eviterete che le mani anneriscano.

1) **Versate** l'acqua in una ciotola e spremete all'interno il succo di un limone.

2) **Tagliate** la cima dei carciofi, sia in quelli con le spine, che in quelli senza. Questa è una delle parti più coriacee dell'ortaggio.

3) **Eliminate** le foglie più dure e amare, sfogliando il carciofo fino a raggiungere la parte più tenera.

4) **In base alla ricetta** che dovete preparare procedete con l'eliminazione o il taglio dell'estremità del gambo del carciofo, in entrambi i casi, rimuovete la parte esterne fibrosa con un pelucchino o con un pelapatate.

5) **Togliete** la peluria interna o "barba" del carciofo con l'aiuto di un cucchiaino o uno scavino a semisfera.

6) **Mettete** i carciofi puliti nella ciotola con l'acqua acidulata per evitare che anneriscano.

COME TAGLIARE I CARCIOFI

Per i carciofi ripieni dovrete eliminare il gambo, in modo che la base sia liscia e stabile e svuotare la parte centrale con un cucchiaino.

Per i carciofi al *gratin* vi basterà tagliare i carciofi a metà, disporli in una pirofila e condirli con olio, prezzemolo, pangrattato oppure arricchendoli con formaggi filanti.

Saltati in padella sono perfetti gli spicchi, ovvero i carciofi tagliati prima a metà e poi in quarti oppure quelli ridotti a spicchi regolari.

Potete preparare una ricetta anche con solamente il fondo dei carciofi, in un tegame, al forno, ripieno o addirittura fritto.

COME RIUTILIZZARE GLI SCARTI DEI CARCIOFI

LE FOGLIE TENERE (non quelle dure, perché risulterebbero troppo amare)
- Friggetele per ottenere delle croccanti chips;
- Lessatele, passatele al passaverdure e poi frullatele con olio, aglio e frutta secca per realizzare un gustoso pesto;

I GAMBI
- Utilizzateli per arricchire un brodo vegetale;
- Preparate un infuso/tisana o decotto al carciofo, risulterà un po' amarognolo è vero, ma è altrettanto salutare e ricco di proprietà (favorisce la diuresi, la digestione e combatte i gonfiori);

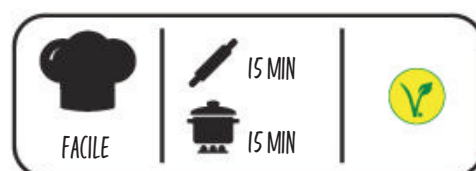
a TAVOLA in 30 minuti

con le ricette di Tessa Gelisio

Ricette sfiziose e subito pronte per portare un tocco di originalità in tavola

Gustose, nutrienti e facili da preparare, sono frittelline tipiche della cucina ucraina, ideali per iniziare la giornata con grinta!

Frittelle Syreniki

Scopri l'iniziativa di Mediafriends su *www.mediafriends.it*

ingredienti per 5 frittelle

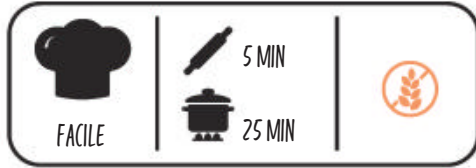
ricotta **250 g** - farina 00 **100 g** - zucchero **70 g** - tuorlo **1** - vanillina ½ **bustina** - sale - olio - burro q.b.

Lavorate la ricotta con un pizzico di sale e il tuorlo fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungete, poco alla volta, la farina fino a incorporarla tutta.

Lasciate poi riposare in frigorifero per una decina di minuti. Trascorso il tempo, aggiungete lo zucchero e mezza bustina di vanillina.

Stendete l'impasto su un piano infarinato e dividete in 5 porzioni alle quali darete una forma tondeggiante.

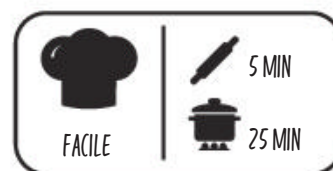
Scaldate l'olio insieme al burro e cuocete 4-5 minuti per lato a fuoco moderato, e per finire passate in forno per 5 minuti a 175°C.

Risotto carote, rosmarino e taleggio

ingredienti per 3 persone

brodo vegetale **1 l** - riso carnaroli **160 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g** - taleggio **40 g** - cipolla bianca **50 g** - rosmarino q.b. - carote tritate **180 g** vino bianco q.b. - olio E.V.O. - sale

Sminuzzate le carote e la cipolla in un mixer, unite il rosmarino e scaldate il tutto in padella con olio. Coprite a filo con il brodo e cuocete per qualche minuto. A parte tostate a secco il riso, sfumate con il vino bianco, salate e allungate con il brodo.

Frullate il preparato di carote e cipolla e aggiungetelo al risotto completando la cottura. Mantecate fuori fuoco. Incorporate il taleggio, poi il Parmigiano Reggiano grattugiato. Amalgamate e servite.

Fusilli trota e burrata

ingredienti per 3 persone

fusilli **180 g** - zucchine grattugiate **160 g** - burrata **60 g** - trota affumicata **80 g** - aglio **1 spicchio**

Schiacciate lo spicchio d'aglio e fatelo rosolare in una padella antiaderente con olio. Aggiungete le zucchine grattugiate grosse, fate saltare, poi abbassate la fiamma e continuate la cottura per circa 10 minuti, salando solo alla fine. Nel frattempo tagliate la trota affumicata e la burrata.

Cuocete la pasta al dente e scolatela nella padella con le zucchine. Saltate, allungate con un po' di acqua di cottura, unite la trota, aggiungete un filo di olio e completate con la burrata. Spegnete il fuoco, amalgamate e servite.

Torta salata
di zucchine e carote

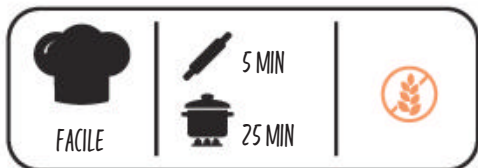
ingredienti per 4 persone

zucchine **400 g** - uova **3** - carote **200 g** - pisellini **100 g** - cipolla ½ - Grana Padano grattugiato **20 g** - crescenza **200 g** - pasta sfoglia **2** - olio E.V.O. - sale

Tagliate le zucchine in fettine e le carote a dadini. Versate un po' di olio in due padelle antiaderenti: in una mettete l'aglio e nell'altra la cipolla tritata. All'aglio aggiungete le zucchine, unite invece le carote alla cipolla. Saltate, rosolate, salate, coprite, abbassate il fuoco e fate cuocere per 5-10 minuti. Quando le carote saranno a buon punto di cottura, aggiungete i pisellini.

Stendete la pasta sfoglia sulla teglia con cerniera e carta forno. Aggiungete il Grana, la crescenza tagliata grossolanamente e le uova sbattute alle verdure cotte. Aggiustate di sale.

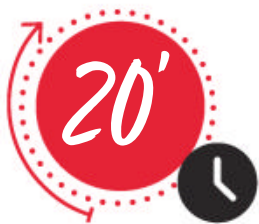
Distribuite il composto nella teglia, richiudete con la seconda sfoglia, sigillate i bordi e bucherellate la superficie. Infornate a 200°C per circa 20 minuti. Sfornate e fate raffreddare la torta salata prima di servirla.

Ricciola
alla salsa di limone

ingredienti per 2-3 persone

tranci di ricciola **400 g** - limone non trattato **4** - zucchero **40 g** - burro **50 g**

Grattugiate la scorza di 1 limone e mettetela sul fuoco in una piccola casseruola. Spremete tutti i limoni, filtratene il succo e unitelo alla scorza. Aggiungete anche lo zucchero. Regolate la fiamma bassa e, mantenendo in leggera ebollizione, fate ridurre il liquido della metà (ci vorranno circa 10 minuti).

Spegnete la fiamma e fuori dal fuoco incorporate il burro morbido, mescolando fino a ottenere un'emulsione fluida. Fate scaldare l'olio insaporito con il timo e rosolate il pesce. Girate i filetti di ricciola anche sul lato della pelle in modo che si formi una crosticina. Abbassate il fuoco, salate, aggiungete la salsa di limone e lasciate cuocere per circa 15 minuti.

Insalata di gamberi
alla curcuma

ingredienti per 3 persone

gamberi **200 g** - carote grattugiate **50 g** - sedano **40 g** - foglie verdi di finocchio q.b. - mele in dadini **40 g** - olio E.V.O. - sale

Sgusciate e pulite i gamberi e fateli rosolare in padella con olio. Aggiungete la curcuma, facendo cuocere brevemente a fiamma moderata. Spegnete il fuoco e salate. Tagliate il sedano a dadini.

Unite in una ciotola le carote, il sedano e le mele, condite con olio e sale e mescolate. Impiattate mettendo come base carote, sedano e mela e infine i gamberi. Guarnite con qualche fogliolina di finocchio per dare colore e sapore all'insalata.

Pollo fritto

ingredienti per 2 persone

sovracosce di pollo **4** - limoni **2** - farina 00 q.b. - pangrattato - uovo **1** - olio di semi di arachide q.b. per friggere - paprika (facoltativo) - sale

Grattugiate la scorza dei limoni e spremetene il succo.

Prendete le sovraccosce, irroratele con il succo di limone, sale, pepe e lasciate marinare in frigorifero per circa 10 minuti. Togliete poi l'eccesso di liquido.

Passate il pollo prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato (se volete, con aggiunta di paprika).

Scaldate l'olio in una casseruola larga e dai bordi alti, e quando avrà raggiunto la temperatura, friggete le sovracosce, per 15 minuti circa, in totale immersione.

Scolate e fate asciugare il pollo dall'olio in eccesso, salate e portate in tavola con qualche fettina di limone.

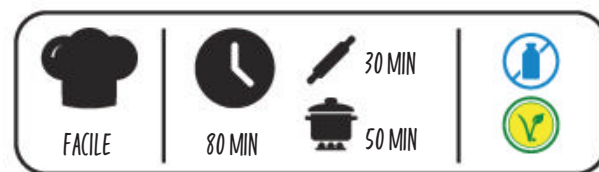
Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato **per 3 anni** nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A **marzo 2010** apre a Brescia il suo ristorante: **Officina Cucina**, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel **2012** nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. **Da maggio 2019** lavora con Tessa Gelisio a *Cotto e mangiato* su Italia 1.

andreamainardiofficial
Andrea Mainardi Official

Il cous cous dello chef ANDREA MAINARDI

5 ricette a base di *cous cous*, di volta in volta arricchito con carne, pesce e verdure, per realizzare piatti unici sostanziosi ma anche leggeri

Cous cous di verdure

FACILE | 80 MIN | 30 MIN | 50 MIN

ingredienti per 3-4 persone

- cous cous precotto **200 g**
- acqua **220 g**
- peperoncino **½**
- sedano **½ costa**
- carota **1**
- cipolla **1**
- zucchina **1**
- zucca in polpa **100 g**
- scalogno **1**
- menta fresca q.b.
- semi di finocchio q.b.
- aglio **1 spicchio**
- pistilli di zafferano **1 bustina**
- olio E.V.O.
- sale

Preparate il brodo. Cuocete abbondante menta fresca assieme allo scalogno tagliato in due parti, lo spicchio d'aglio e i semi di finocchio in 1 litro di acqua fredda. Portate a ebollizione e lasciate cuocere a fiamma bassa per 15 minuti dal bollore. A questo punto filtrate il brodo, eliminate le verdure, aggiustate di sale e tenete in caldo. Tagliate tutte le verdure in pezzi regolari non troppo piccoli. In una padella antiaderente, aromatizzate l'olio con il peperoncino. Aggiungete le verdure e fatele saltare a fiamma vivace. Fate stufare le verdure per qualche minuto. Sciogliete i pistilli di zafferano in un mestolo di brodo filtrato. Aggiungete il brodo nella padella delle verdure e fate cuocere per 15 minuti.

Preparate il cous cous: versate la semola in una teglia da forno, aggiungete 220 g di acqua calda salata e lasciate riposare il cous cous per 10 minuti, poi con una forchetta iniziate a sgranarlo e a lavorarlo fin quando i chicchi saranno ben separati. Aggiungete un filo d'olio e continuate a lavorare il cous cous per qualche minuto. Infornate il cous cous per 10 minuti a 180°C. Trascorso questo tempo, sfornate e lasciate intiepidire il cous cous, poi continuate a sgranarlo con la forchetta. Ponete il cous cous in un bel piatto da portata, al centro disponete le verdure, spolverate con un trito di menta fresca e a parte servite il brodo ben caldo.

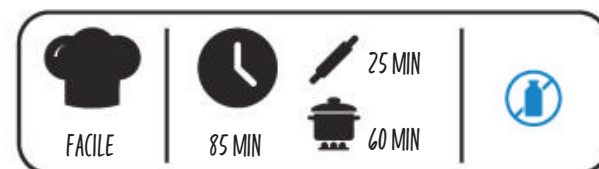
Cous cous

con carne, verdure e ceci

ingredienti per 3-4 persone

cous cous precotto **200 g**
acqua **220 g**
petto di pollo ½
filetto di maiale **100 g**
peperoncino ½
sedano ½ **costa**
carota **1**
cipolla **1**
pomodori pelati **100 g**
ceci lessi **100 g**
vino rosso ½ **bicchiere**
acqua ½ **bicchiere**
olio E.V.O.
sale
pepe

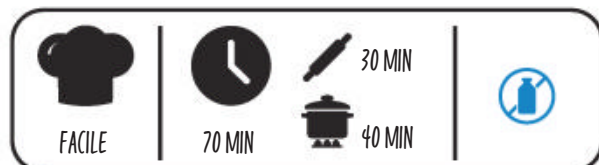
Tagliate la carota, il sedano e la cipolla in piccoli pezzi regolari. In una padella antiaderente, capiente abbastanza da contenere tutta la carne e le verdure, aromatizzate l'olio con il peperoncino e fate saltare a fiamma vivace le verdure tagliate. Fate stufare le verdure per qualche minuto, sfumate con il vino rosso e fatelo evaporare alzando la fiamma. Unite la carne tagliata in tocchi regolari non troppo grandi. Fate rosolare la carne e poi abbassate la fiamma. Unite i pomodori e spezzettateli con un cucchiaio, aggiungete 1/2 bicchiere d'acqua, rimescolate e cuocete a fiamma bassa per circa 40 minuti. A metà cottura unite anche i ceci lessati e, se il sugo tende a tirare troppo, aggiungete altra acqua. Una volta che la carne sarà cotta, spegnete la fiamma, aggiustate di sale e spolverate con il pepe nero macinato fresco.

Preparate il cous cous. Versate la semola in una teglia da forno, riscaldate l'acqua con un pizzico di sale e al bollore versatela sul cous cous. Lasciate riposare il cous cous per 10 minuti, poi con una forchetta iniziate a sgranarlo e a lavorarlo fin quando i chicchi saranno ben separati. Unite un filo d'olio e continuate a sgranare. Infornate il cous cous per 10 minuti a 180°C. Sfornate il cous cous, lasciatelo appena intiepidire e poi continuate a sgranarlo con la forchetta. Versate il cous cous in un bel piatto da portata, al centro disponete la carne e le verdure e a parte servite il sugo ben caldo.

Il tocco magico di Mainardi

Cuocete il filetto di maiale in acqua, verdure ed erbe aromatiche. Scolate il filetto e fatelo asciugare. Nel frattempo filtrate il brodo e unite 2 fogli di colla di pesce per 100 ml. Tagliate il filetto in medaglioni e poneteli singolarmente in stampini tondi, versandoci sopra il brodo. Fate gelatinare e servite con il cous cous a parte

Il tocco magico di Mainardi

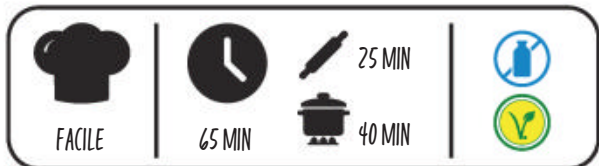
Fate una pazzia.... prendete le lische dei pesci, tagliatele in pezzi piccoli e mettetele nel filtro di una grande moka. Aggiungete dell'origano fresco e versate acqua leggermente salata nella caldaia. Chiudete tutto e preparate il "caffè". Avrete un consommé di pesce delicatissimo e di un impatto pazzesco

Cous cous con il pesce

ingredienti per 3-4 persone

cous cous precotto **200 g**
acqua **220 g**
nasello in filetti **2**
palombo in filetti **1**
calamaro **1**
vongole pulite e sgusciate **200 g**
peperoncino ½
sedano ½ **costa**
carota **1**
cipolla **1**
pomodori ramati **2**
vino ½ **bicchiere**
prezzemolo
olio E.V.O.
sale

Tagliate tutte le verdure in pezzi regolari e salstatele in padella con olio e peperoncino. Aggiungete i pesci tagliati in pezzetti e le vongole alle verdure, e unite 1/2 litro di acqua. Cuocete a fiamma bassa per circa 20 minuti. Spegnete la fiamma e spolverate con il prezzemolo finemente tagliato.

Preparate il cous cous. Versate la semola in una teglia da forno, riscaldate l'acqua con un pizzico di sale e al bollore versatela sul cous cous. Lasciate riposare il cous cous per 10 minuti, poi con una forchetta iniziate a sgranarlo. Unite un filo d'olio e continuate a sgranare. Infornate il cous cous per 10 minuti a 180°C. Sfornate il cous cous e poi continuate a sgranarlo con la forchetta. Distribuite il cous cous in un bel piatto da portata, al centro disponete il pesce e le verdure e a parte servite il brodo di pesce ben caldo.

Cous cous di verdure croccanti con granella di mandorle tostate

ingredienti per 3-4 persone

cous cous precotto **200 g**
acqua **220 g**
peperoncino fresco ½
sedano ½ **costa**
carota **1**
cipollotto **1**
zucchina **1**
melanzana **1**
peperone rosso **1**
mandorle a lamelle **100 g**
coriandolo fresco
menta fresca
olio E.V.O.
sale

Tagliate tutte le verdure in piccoli pezzi (eccetto la melanzana) e fatele saltare con olio e peperoncino. Salate e cuocete per circa 15 minuti. Dovranno restare croccanti e sode. Tagliate la melanzana in tocchetti e friggetela in abbondante olio.

Preparate il cous cous: versate la semola in una teglia da forno, aggiungete 220 g di acqua calda salata e lasciate riposare il cous cous per 10 minuti, poi iniziate a sgranarlo. Aggiungete un filo d'olio. Infornate il cous cous per 10 minuti a 180°C. Lasciate intiepidire il cous cous.

Tostate la granella di mandorle in padella. Unite la semola di cous cous alle verdure saltate e alla melanzana, aggiungete anche la granella di mandorle e un trito di menta fresca e coriandolo. Condite tutto con olio a crudo e amalgamate delicatamente per insaporire.

Cous cous freddo

con pomodorini, basilico e mozzarella

ingredienti per 3-4 persone

cous cous precotto **200 g**
acqua **220 g**
basilico **200 g**
mozzarella **200 g**
pomodorini **200 g**
mandorle **50 g**
aglio **1 spicchio**
cipolla rossa dolce **1**
olio E.V.O.
sale
pepe rosa

Mettete le foglioline di basilico in un mixer con le mandorle e mezza cipolla. Aggiungete l'olio a filo e frullate fino a ottenere una crema fluida ma omogenea. Tagliate la mozzarella in piccoli cubetti e lasciatela drenare dal liquido in eccesso.

Tagliate i pomodorini in quattro, aggiungete un pizzico di sale, dei grani di pepe rosa appena macinati, il resto della cipolla tagliata sottilmente e ricoprite il tutto di olio. Lasciate marinare cosi per almeno 20 minuti. Nel mentre preparate il cous cous: versate la semola in una teglia da forno, aggiungete 220 g di acqua calda salata e lasciate riposare il cous cous per 10 minuti, poi con una forchetta iniziate a sgranarlo e a lavorarlo fin quando i chicchi saranno ben separati. Unite un filo d'olio e continuate a lavorare il cous cous per 2 minuti. Infornate il cous cous per 10 minuti a 180°C. Sfornate il cous cous, lasciatelo appena intiepidire e poi continuate a sgranarlo con la forchetta.

Unite alla semola di cous cous, ormai fredda, i dadini di mozzarella, la crema di basilico e i pomodorini marinati a cui avrete eliminato lo spicchio d'aglio. Lasciate insaporire il cous cous in frigorifero per 1 ora. Prelevate il cous cous dal frigo 10-15 minuti prima di servirlo.

Il tocco magico di Mainardi

Sbollentate i pomodorini e privateli della buccia. Tagliate la parte superiore dei pomodorini e con maniacale precisione svuotateli con l'aiuto di uno scavino. Riempite i pomodorini con il cuos cous, un piccolo cubetto di mozzarella e una fogliolina di basilico. Rimettete il coperchio, spolverate con zucchero a velo e cuocete in forno a 220°C per 5 minuti. Una chicca da provare!

I contrasti

Filetto di maiale

Carne morbida e succosa all'interno e un metodo di cottura, il sous-vide, che affianca quello tradizionale, regalando una texture eccellente

FILETTO DI MAIALE ALL'ACETO BALSAMICO

ingredienti per 4 persone
filetto di maiale **700 g** - aceto balsamico **100 ml** - brodo di carne **300 ml** - burro **1 noce** - farina q.b. - rosmarino **1 rametto** - alloro **2 foglie** - olio E.V.O. - sale - pepe

Tagliate la carne in fettine di almeno 3 cm e battetele. Versate un po' di farina in un piatto e infarinate le fette di carne. Scaldate un filo d'olio in una padella e fatevi rosolare la carne a fiamma viva per 2 minuti su entrambi i lati. Unite l'aceto balsamico, 200 ml di brodo, aggiustate di sale e pepe, coprite e fate cuocere la carne per circa 20 minuti a fiamma bassa.

Prelevate le fette di carne dalla padella e ponetele in un piatto coperto per mantenerne il calore. Versate nella stessa padella il brodo rimasto, aggiungete una spolverata di farina, gli odori e fate restringere per 4-5 minuti a fuoco basso. Eliminate il rametto di rosmarino e le foglie di alloro, unite la noce di burro e fate addensare ancora per qualche minuto fino a ottenere una salsa densa e compatta. Spegnete il fuoco. Ponete la carne in padella e fatela insaporire per 2 minuti circa. Servite caldo ricoperto con salsa all'aceto balsamico.

Variante: con granella di pistacchi e miele. Potete rendere ancora più succulento il filetto di maiale all'aceto balsamico: aggiungete 1/2 cucchiaio di miele alla salsa di aceto balsamico e mescolate a fiamma dolce per farlo assorbire. Prima di servire il filetto caldo, cospargetelo con la granella di pistacchi e irroratelo con la salsa di aceto balsamico e miele

FILETTO DI MAIALE IN SALSA DI SENAPE

ingredienti per 4 persone
filetto di maiale **600 g** - senape **100 g** - vino bianco **50 ml** - erbe aromatiche (timo, rosmarino) **1 mazzetto** - panna fresca **100 ml** - aglio **1 spicchio** - prezzemolo **1 ciuffo** - basilico **5 foglie** - erba cipollina **5 steli** - pepe rosa in grani - burro **1 noce** - olio E.V.O. - sale - pepe

Attrezzatura: roner per la cottura sous-vide **1** - macchina per sottovuoto **1** - sacchetto per la cottura sottovuoto **1**

Spennellate il filetto con l'olio, massaggiatelo e regolate di sale. Disponete il filetto nel sacchetto per la cottura sottovuoto assieme a un rametto di timo e rosmarino. Sigillate il sacchetto sottovuoto. Immergete il sacchetto nell'acqua a temperatura e cuocete per 90 minuti.

Tritate l'aglio, il prezzemolo, il basilico e l'erba cipollina, uniteli alla senape e amalgamate per bene. Trascorso il tempo di cottura del filetto, prelevate il sacchetto dall'acqua. Aprite il sacchetto ed estraete il filetto, tamponandolo delicatamente con un foglio di carta assorbente. Versate i succhi della carne in una padella antiaderente. Aggiungete il vino e fatelo evaporare a fiamma vivace. Unite la senape aromatizzata, la panna, il pepe rosa, aggiustate di sale e fate addensare per 3-4 minuti a fiamma dolce. Fate rosolare il filetto in un'altra padella antiaderente imburrata 2 minuti per lato. Spegnete il fuoco, coprite il filetto con carta alluminio e lasciatelo riposare per qualche minuto. Tagliate il filetto in fette, spolveratelo con il pepe e servite caldo cosparso con la salsa alla senape aromatizzata.

Cottura alternativa: in forno. Scaldate un filo d'olio in una padella antiaderente e fatevi rosolare il filetto 2 minuti per lato. Versate 150 ml di vino e lasciatelo sfumare qualche minuto. Spegnete il fuoco e ponete il filetto in una pirofila da forno, irroratelo con qualche cucchiaio di olio e cuocetelo in forno caldo a 180°C per 25-30 minuti, all'occorrenza potete bagnarlo con qualche cucchiaio di acqua o brodo caldo se risultasse troppo asciutto. Sfornate il filetto e trasferitelo in un piatto da portata. Coprite il filetto con la pellicola di alluminio e fatelo riposare qualche minuto prima di servire

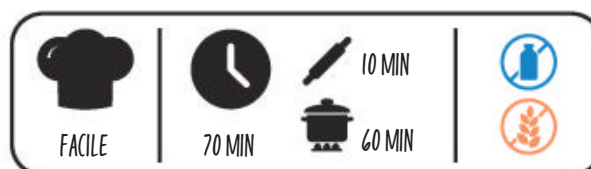
3 cotture

Seppie

Diffuse nella cucina dei paesi che si affacciano sul Mar Mediterraneo, le seppie si apprezzano soprattutto in primavera: è in questi mesi infatti che le seppie si avvicinano alla costa per depositare le uova, e quindi i pescatori preparano le loro esche. Tra i 3 modi di cuocere e preparare le seppie che vi proponiamo, la ricetta più tradizionale è proprio nata dai pescatori.

di Marco Carrara
www.momentidelite.it

Il "polpo alla luciana" - e le sue varianti con seppioline e moscardini - ha origini molto antiche. Piatto semplice a base di molluschi e pomodoro tipico della cucina partenopea, prende il nome dai pescatori "luciani", abitanti del Borgo di Santa Lucia, incantevole rione di Napoli

SEPPIE alla luciana

ingredienti per 4 persone

seppie **800 g** - pomodorini freschi **500 g** - passata di pomodoro **300 g** - vino bianco **150 ml** - olive nere - denocciolate **50 g** - aglio **2 spicchi** - prezzemolo **10 g** - olio E.V.O. - sale - peperoncino

Soffriggete in padella i due spicchi di aglio con l'olio, quando l'aglio sarà dorato toglietelo dalla padella e fate rosolare nello stesso olio i pomodorini freschi tagliati a metà per un paio di minuti, aggiungete quindi la passata di pomodoro, il vino bianco e le olive nere e fate cuocere per 15 minuti a fuoco medio senza coperchio.
Incorporate quindi al sughetto le seppie tagliate a listarelle, coprite e lasciate cuocere a fuoco basso per altri 40 minuti. Poco prima di servire cospargete con prezzemolo tritato e insaporite con un pizzico di peperoncino.
Aggiustate con poco sale e servite accompagnato da croccanti fette di pane abbrustolito.

SEPPIOLINE E PISELLI
in vasocottura

ingredienti per 4 persone
seppioline **800 g** - piselli **200 g** - polpa di pomodoro **100 g** - patata fresca **100 g** - vino bianco **20 ml** - finocchietto **5 g** - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - peperoncino - sale

Mettete l'aglio finemente tritato con un filo di olio in un contenitore per vasocottura, chiudetelo senza la guarnizione e fatelo rosolare nel forno a microonde a 700W per 30 secondi. Nel frattempo preparate in una ciotola capiente le seppioline ben lavate ed asciugate con i piselli, la polpa di pomodoro e la patata tagliata a piccoli cubetti di 1 cm per lato; bagnate col vino bianco e insaporite col finocchietto, il sale, il peperoncino e l'olio con l'aglio tostato.
Dividete il composto in 4 vasetti per vasocottura da 500 ml, sigillateli con le guarnizioni ed i ganci in dotazione e cuocetene uno alla volta a 700W per 7 minuti usando il paraschizzi, essendo un composto con molti liquidi eviterete così di sporcare il forno.
Fate riposare i vasetti per 25 minuti, il tempo necessario per creare il sottovuoto, e saranno pronti per essere consumati. Per aprirli basterà scaldarli sempre nel microonde a 700W per un paio di minuti.

SEPPIE CON GRATIN
allo zafferano

ingredienti per 4 persone
seppie **800 g** - pangrattato **150 g** - olio E.V.O. **100 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **30 g** - timo **10 g** - zafferano **1 bustina** - aglio **1 spicchio** - limone non trattato - sale - pepe

Disponete le seppie lavate e asciugate accuratamente in una pirofila da forno e nel frattempo sciogliete lo zafferano in 30ml di acqua tiepida. A parte, in una ciotola, preparate la *panure* miscelando uniformemente il pangrattato con l'olio, il Parmigiano e l'acqua con lo zafferano; aggiungete il timo e l'aglio tritati finemente, la scorza di mezzo limone grattugiata ed aggiustate di sale e pepe.
Mettete 2/3 del composto nella pirofila con le seppie e amalgamate il tutto in modo che la *panure* avvolga omogeneamente tutte le seppie; cospargete infine con la restante *panure* tenuta da parte e mettete la pirofila nel forno statico preriscaldato a 175°C per 30 minuti.

Tutta la ricchezza del latte 100% Alto Adige senza però il lattosio.
Da oggi, anche nel nuovo formato Julienne ideale per pizza e ricette da forno.
Le riconoscerete dal viola, il nuovo colore che veste la linea con invitante freschezza.

www.brimi.it

di **Daniela Di Matteo**
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

Margherite gialle nel prato? Capperi!

A maggio possiamo ancora trovare nei prati, in fiore già da febbraio, le vivaci margherite gialle del Tarassaco o Dente di Leone, una pianta comunissima ma molto generosa di doni. Di lei infatti possiamo mangiare le foglie tenere e giovani, spadellate e in frittata, preparare tisane estremamente salutari, usare i fiori per uno sciroppo anti-tosse e... non solo! Possiamo divertirci a raccogliere i giovani boccioli ancora ben chiusi, da portare in cucina per preparare dei curiosi "falsi" capperi pronti da offrire agli aperitivi con gli amici!

CAPPERI DI TARASSACO

Tritati con la maionese sul vitello tonnato, i capperi di Tarassaco sono un'alternativa poco nota ai classici capperi prodotti dalla pianta di cappero (*Capparis spinosa*), un bell'arbusto da cui spuntano fiori davvero meravigliosi che sembrano eleganti e delicati fuochi d'artificio.

RACCOLTA E PREPARAZIONE

Raccogliamo i boccioli del tarassaco facendo attenzione a non confonderli con altre piante e ad evitare quelle che crescono troppo vicine alle strade o al traffico cittadino o alla portata dei cani. Per preparare un insolito sottolio agreste, i boccioli vanno raccolti quando sono ancora ben chiusi, senza che ancora si intravveda il giallo dei petali. Vanno poi lavati e lasciati asciugare molto bene, per poi sbollentarli in acqua (o vino) e aceto (di vino o di mele). A questo punto vanno inseriti con cura nei vasetti di vetro per conserve, intervallati da fettine di aglio e foglie di alloro, da riempire con olio extravergine d'oliva, premendo bene per evitare che rimangano sacche d'aria. Dopo circa un mese, conservati al buio, saranno ottimi da gustare. Proviamo?

COLTO e mangiato

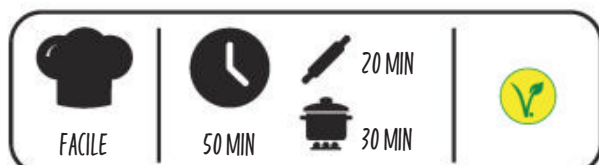
Le ciliegie

Dolci e succose, è difficile rinunciare a questo frutto che si raccoglie da maggio a giugno. Da circa 600 varietà di ciliegi, le ciliegie vengono classificate in dolci, dal colore rosso vivo o scuro con polpa dolce, tenera e soda (duroni e ferrovia le varietà più diffuse), e quelle dal sapore più acido, come visciole, marasche e amarene, ottime per confetture e sciroppi. Ecco 11 ricette, non solo dolci, per apprezzarle.

BENEFICI E PROPRIETÀ

- RICCHE DI VITAMINA A E C
- CONTENGONO SALI MINERALI: ACIDO FOLICO, CALCIO, POTASSIO, MAGNESIO E FOSFORO
- DEPURATIVE, DISINTOSSICANTI, ANTIREUMATICHE E ANTIOSSIDANTI
- CONTRASTANO L'INSONNIA
- RIDUCONO I DOLORI MUSCOLARI

Crumble cake

alle ciliegie

ingredienti per 4 persone

ciliegie dolci **450 g**
burro morbido **200 g**
zucchero semolato **150 g**
farina **200 g**
uova **4**
amido di mais **50 g**
lievito per dolci **8 g**
sale

per il crumble

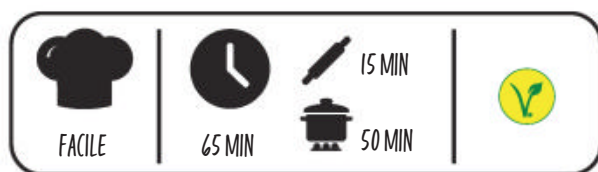
farina integrale **200 g**
burro freddo **150 g**
zucchero di canna **60 g**

Lavate e denocciolate le ciliegie, potete lasciarle intere oppure tagliarle a metà.
Lavorate con le fruste elettriche il burro morbido con lo zucchero e un pizzico di sale. Unite le uova, una alla volta, in modo che vengano incorporate bene al composto. Aggiungete la farina setacciata con l'amido di mais e il lievito e amalgamate delicatamente con una spatola. Incorporate anche le ciliegie e versate il composto in una teglia rotonda imburrata e infarinata precedentemente.
Lavorate con le mani il burro freddo con lo zucchero di canna e la farina integrale fino a quando avrete ottenuto un composto sabbioso. Ricoprite la torta con il crumble, infornate e cuocete nel forno preriscaldato a 180°C per 45-50 minuti. Effettuate la prova "stecchino" prima di sfornare la torta. Lasciatela raffreddare completamente e servitela.

Clafoutis alle ciliegie

ingredienti per 8-10 persone

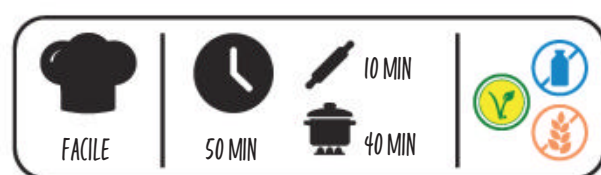
ciliegie dolci **650 g**
uova **3**
zucchero semolato **100 g**
scorza grattugiata di **1 limone**
farina 0 **100 g**
latte intero **100 ml**
panna fresca **100 ml**
sale
kirsch **20 ml**
burro q.b.
zucchero a velo q.b.

Lavate e denocciolate le ciliegie, poi tenetele da parte.
Montate le uova insieme allo zucchero con uno sbattitore elettrico fino a quando avrete ottenuto un composto chiaro e spumoso. Aggiungete la farina setacciata, il sale e la scorza grattugiata del limone, lavorate gli ingredienti per amalgamarli bene al composto. Unite a filo il latte, la panna e il *kirsch* e mescolate delicatamente.
Imburrate una pirofila, distribuite le ciliegie sul fondo e versate il composto ottenuto.
Cuocete nel forno preriscaldato a 180°C per circa 50 minuti, la superficie dovrà risultare dorata.
Sfornate, lasciate intiepidire e servite il *clafoutis* con una spolverata di zucchero a velo.

Tipico della zona di Limousin, il *clafoutis* alle ciliegie è una delle versioni più conosciute e apprezzate di questo dolce. Il nome deriva da "clafir" che vuol dire guarnire, riempire. Un tempo era il dolce dei contadini, che lo portavano durante le giornate di lavoro ed era preparato con le ciliegie selvatiche

Chutney alle ciliegie

ingredienti per 4 persone

ciliegie aspre **250 g**
peperone rosso piccolo **1**
cipolle rosse **2**
aceto di mele **45 ml**
sale
pepe nero
zenzero q.b.
cannella **1 stecca**
zucchero di canna **35 g**

Lavate e denocciolate le ciliegie. Ponetele in una casseruola con le cipolle tagliate finemente a rondelle, il peperone ridotto a strisce sottili, un pezzetto di zenzero tritato, la stecca di cannella, l'aceto di mele, lo zucchero, un pizzico di sale e qualche grano di pepe.
Cuocete su fuoco basso per 35-40 minuti, mescolando di tanto in tanto.
Trasferite il *chutney* nei vasetti in vetro sterilizzati, chiudeteli ermeticamente e lasciateli raffreddare completamente.
Servite in accompagnamento a formaggi e salumi.

ALTRI BUDINI FRESCHI E COLORATI A PAG. 86!

Budino
alle ciliegie

ingredienti per 4 persone

ciliegie dolci **200 g**
zucchero semolato **65 g**
fecola di patate **80 g**
latte **550 ml**
vaniglia **1 stecca**
scorza di **1 limone**

per il topping alle ciliegie

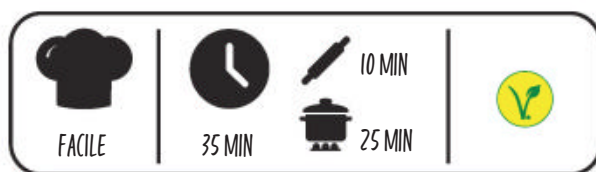
ciliegie aspre **150 g**
zucchero di canna **100 g**
limone ½
foglioline di menta q.b.
ciliegie per la decorazione

Lavate le ciliegie sotto l'acqua corrente ed eliminate il nocciolo. **Mettete** le ciliegie in una ciotola con lo zucchero, mescolate bene e lasciate macerare per almeno 30 minuti, poi frullate il composto e tenetelo da parte.
Scaldate il latte in un pentolino, stemperate la fecola di patate setacciata, unitela al latte e sbattete con una frusta, aromatizzate con i semi della bacca di vaniglia e la scorza di limone. Mescolate, incorporate il composto di ciliegie e lasciate cuocere fino a quando avrete ottenuto una crema liscia e omogenea. Versate la crema all'interno degli stampini da dessert e lasciate raffreddare completamente.
Fate riposare i budini in frigorifero per almeno 4 ore e nel frattempo, preparate il topping alle ciliegie.
Ponete le ciliegie pulite in un pentolino con il succo del limone e lo zucchero. Mescolate continuamente per 5-10 minuti, frullate e lasciate raffreddare.
Sformate i budini e serviteli con il topping, le ciliegie e foglioline di menta.

Strudel
alle ciliegie

ingredienti per 6-8 persone

pasta sfoglia rettangolare **1 rotolo**
ciliegie aspre **200 g**
confettura di ciliegie **130 g**
tuorlo d'uovo **1**
latte q.b.

Srotolate la pasta sfoglia su una teglia, farcitela con la marmellata di ciliegie e le ciliegie fresche denocciolate.
Arrotolate la sfoglia, sigillando bene i bordi in modo che il ripieno non fuoriesca durante la cottura.

Spennellate la superficie con il tuorlo sbattuto insieme al latte. Infornate e cuocete nel forno preriscaldato a 180°C per 20-25 minuti.
Estraetelo, lasciatelo raffreddare, tagliatelo a fette e servitelo.

la variante: strudel alle ciliegie e semi di papavero

Una volta pronto lo strudel, prima di infornarlo cospargete la superficie con i semi di papavero.

Gelatina di ciliegie
al rosmarino

ingredienti per 6 persone

ciliegie dolci **500 g**
zucchero semolato **600 g**
mela **1**
pera **1**
limone **1**
rosmarino q.b.

Pulite e denocciolate le ciliegie, ponetele in una casseruola con lo zucchero, una mela tagliata a spicchi e il succo di limone. Mescolando continuamente lasciate cuocere per 10-15 minuti a fuoco medio.

Estraete le ciliegie, tenetele da parte, aggiungete i rametti di rosmarino e lasciare sobbollire il liquido fino a quando si riduce della metà. Filtratelo per eliminare il rosmarino.
Rimettete le ciliegie nella casseruola, frullate il composto e proseguite la cottura fino a quando si raggiungerà una temperatura di 100°C circa.
Versate la gelatina bollente in stampini monoporzione e lasciate raffreddare completamente, poi ponetela in frigorifero per un una notte intera. Servite con fettine sottili di pera e rametti di rosmarino.

Frullato "Foresta nera"

alle ciliegie e cioccolato

ingredienti per 4 persone

ciliegie dolci **200 g**
cacao amaro **45 g**
zucchero semolato **60 g**
latte vegetale (mandorla o soia) **500 ml**
sciroppo di ciliegie **100 ml**
menta fresca q.b.
scaglie di cioccolato fondente q.b.

Mescolate il cacao con lo zucchero e poneteli in un mixer.

Aggiungete il latte, le ciliegie e lo sciroppo. Frullate gli ingredienti fino a quando avrete ottenuto un composto liscio e cremoso.
Versate il frullato nei bicchieri, decorate con foglioline di menta fresca e scaglie di cioccolato fondente.

la variante: Frullato alle ciliegie con gelato al cioccolato

Sostituite il cacao amaro con 250 g di gelato al cioccolato per una versione più fresca e golosa.

Gazpacho

alle ciliegie e timo

ingredienti per 4 persone

pomodori maturi **600 g**
ciliegie dolci **350 g**
peperone rosso **1**
cipolla rossa di Tropea **20 g**
acqua fredda **220 ml**
olio E.V.O.
timo fresco q.b.
aceto di mele **20 ml**
sale
pepe nero

Mondate e lavate i pomodori, tagliateli a tocchetti e poneteli nel bicchiere del frullatore.
Denocciolate le ciliegie e unitele ai pomodori.

Aggiungete anche la cipolla e il peperone in pezzi. Versate l'acqua fredda, l'aceto di mele e il sale.
Azionate e frullate fino a ottenere un composto fluido e omogeneo. Regolate di sale e pepe.
Traferitelo in un contenitore in vetro e lasciatelo riposare in frigorifero per paio d'ore.
Servite freddo, con un filo d'olio, ciliegie intere, rametti di timo fresco e una macinata di pepe nero.

Salmone grigliato
con salsa alle ciliegie

ingredienti per 4 persone

filetti di salmone con la pelle (**150 g** l'uno) **4**
ciliegie aspre **100 g**
Porto **100 ml**
farina di riso q.b.
olio E.V.O.
burro q.b.
sale

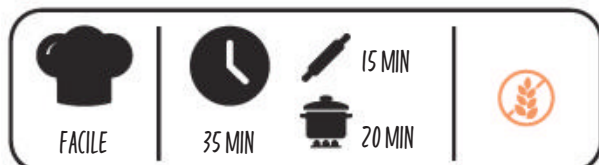
Sciogliete una noce di burro in una padella, unite la farina di riso e mescolate, versate il Porto, alzate la fiamma e lasciate evaporare. Salate, aggiungete le ciliegie denocciolate e fate addensare la salsa. Mescolate e tenete da parte.
Scaldate un filo d'olio in una griglia e cuocete i filetti di salmone per 3 minuti, prima dal lato della pelle, poi capovolgeteli dall'altro e cuoceteli per altri 3 minuti. Disponete i filetti di salmone nei piatti da portata, ricopriteli con la salsa alle ciliegie e serviteli con insalata fresca e riso bianco.

Insalata di rucola
con ciliegie e formaggio di capra

ingredienti per 4 persone

ciliegie dolci **300 g**
rucola **150 g**
formaggio di capra **100 g**
pistacchi tostati **10**
pangrattato q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Lavate le ciliegie, privatele del picciolo e denocciolatele.
Lavate anche la rucola, asciugatela con una centrifuga e disponetela nei piatti da portata. Conditela con un filo d'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Unite il formaggio di capra tagliato a dadini e le ciliegie.
Tritate i pistacchi, mescolateli con qualche cucchiaio di pangrattato e un giro d'olio.
Spolverate l'insalata con il mix ottenuto e servite.

Risotto
alle ciliegie e robiola

ingredienti per 4 persone

riso Carnaroli **320 g**
brodo vegetale **1,2 l**
ciliegie dolci **400 g**
robiola **200 g**
prezzemolo fresco q.b.
scalogno **1**
vino bianco secco **100 ml**
burro q.b.
Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.
sale
pepe
aceto balsamico

Lavate le ciliegie, eliminate il nocciolo e frullatele nel mixer con un mestolo di brodo vegetale, qualche goccia di aceto balsamico, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Sciogliete il burro in una padella, fate soffriggere lo scalogno tritato finemente e tostate il riso. Sfumate con il vino bianco, lasciatelo evaporare, versate un paio di mestoli di brodo vegetale e cuocete secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Aggiungendo brodo all'occorrenza. A metà cottura, unite le ciliegie frullate, amalgamate e proseguite la cottura. Mantecate con la robiola e una noce di burro.
Disponete il risotto nei piatti da portata, decorate con il prezzemolo tritato fresco e una spolverata di Parmigiano Reggiano grattugiato.

la variante:

Risotto con ciliegie in pezzi

Potete scegliere una varietà di ciliegie più sode e lasciarle in pezzi per dare maggior croccantezza al piatto.

L'angolo della salute

Sistema immunitario e alimentazione

Batteri, virus e altri microrganismi patogeni attaccano il nostro organismo che però ci protegge costantemente, sin dalla nascita, con uno "scudo" chiamato sistema immunitario.
Come possiamo rafforzare le difese dell'organismo? Sani stili di vita e un'alimentazione equilibrata sono importanti pilastri per difenderci dai "nemici" che potrebbero dare origine alle malattie. Tra i nutrienti alleati del sistema immunitario e che preservano l'equilibrio anche del microbiota intestinale (popolazione di microrganismi che colonizza in questo caso l'intestino), dobbiamo mettere in rilievo le vitamine idrosolubili C e B6 mentre tra quelle liposolubili citiamo le vitamine A ed E. Anche zinco, ferro, rame e selenio rappresentano minerali che tutelano il sistema immunitario creando una barriera difensiva contro i patogeni, come i grassi omega 3 e 6. La maggior parte di queste sostanze le troviamo in concentrazioni elevate in alimenti di origine vegetale.

Ad esempio sono ricchissimi di vitamina C gli agrumi: **arance, mandarini, limoni, pompelmi, ma anche kiwi, fragole, ribes,** mentre tra le verdure sono da privilegiare **peperoni, pomodori, lattuga, spinaci e le varietà di cavolo.** Nel mondo vegetale troviamo anche la vitamina B6 principalmente presente nei **cereali e derivati (riso, farro, orzo, avena, pasta, farine)**, ma anche in patate, verdura e frutta. I carotenoidi, precursori della vitamina A, abbondano in frutta e verdura di colore rosso, giallo e arancione (**albicocche, carote, anguria, frutti di bosco, pomodori**), mentre la vitamina E predomina in **arachidi, noci, pinoli e semi girasole.** Gli omega 3 e 6 sono elevati nelle noci, mentre zinco, rame, ferro e selenio sono disponibili nei semi oleosi (di zucca, di sesamo, di girasole), nella frutta secca (noci del Brasile, anacardi, mandorle), nelle banane, nei legumi (lenticchie) e nei cereali integrali ricchi inoltre di fibre. Fai un pieno di salute per il tuo sistema immunitario! Assumi la porzione quotidiana del benessere:
20-30 grammi di frutta secca o semi oleosi e consuma 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura (circa 200 grammi per la frutta, 200 per gli ortaggi e 80 grammi per le verdure a foglia), possibilmente crudi, di stagione e di colore diverso. Ricorda inoltre di variare spesso i cibi a tavola: la varietà di cibi sani è alla base della salute!

Insalata di farro

AL PROFUMO DI BASILICO

FACILE

30 MIN

10 MIN
20 MIN

ingredienti per 4 persone

farro perlato **320 g**
basilico fresco **30 g**
anacardi **20 g**
olio E.V.O. **2-3 cucchiai**
½ **spicchio** di aglio
sale alle erbe
sale

Sciacquate il farro e cuocetelo in acqua salata per circa 20 minuti (verificate il tempo di cottura sulla confezione), poi scolatelo.
Lavate e asciugate le foglie di basilico. Ponete l'aglio in un mortaio con un pizzico di sale alle erbe e, con movimento rotatorio del pestello, riducetelo in crema. Ripetete la stessa operazione incorporando le foglie di basilico, gli anacardi e l'olio, amalgamando tutti gli ingredienti.
Condite il farro con il pesto vegetale e servitelo freddo o caldo.

Buona salute a tutti!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

brutto ma Buono

REGALI DOLCISSIMI

Biscotti, cupcake e dessert a forma di fiore per la Festa della Mamma

Roselline di pera

ingredienti per 12 roselline

pere **2** (a buccia sottile) - pasta sfoglia pronta **1 rotolo** - confettura di mela q.b. (o di albicocca o crema pasticciera) - zucchero a velo q.b. - zucchero di canna q.b. - cannella q.b. - burro q.b.

Scaldate una pentola piena d'acqua fino a raggiungere il bollore.
Lavate, asciugate, mondate e tagliate le pere in fettine sottilissime (togliete solo una parte della buccia, tagliatele prima in spicchi e poi in fettine).
Versate le fettine nell'acqua e fatele bollire per 1 minuto, fino a renderle morbide senza sfaldarsi, scolatele e fatele raffreddare stese su un canovaccio pulito.
Spennellate con burro fuso freddo e cospargete con zucchero di canna 12 stampini da muffin (o, a piacere, adagiatevi 12 pirottini di carta).
Ricavate dalla sfoglia, con un taglia biscotti o un coppa pasta, tanti cerchietti grandi in modo da formare un cestino-base per gli stampini da muffin e adagiateli all'interno, bucherellateli con i rebbi di una forchetta.
Asciugate le fettine di pera con carta assorbente e adagiatele formando 12 strisce lunghe circa 5 cm sovrapponendole (con la parte della buccia tutta dallo stesso lato), arrotolate ogni striscia su se stessa in modo da formare tante roselline.
Disponete un cucchiaino di confettura sopra ogni base di sfoglia e sistematevi sopra ogni rosellina, schiacciatela leggermente sulla base in modo da farla ben aderire e aprite un pochino i petali, spolverizzate con abbondante zucchero a velo.
Cuocete le roselline in forno statico preriscaldato a 170°C per circa 40 minuti.
Togliete con delicatezza le roselline dagli stampi prima che siano completamente fredde, altrimenti con lo zucchero solidificato avrete difficoltà.

la variante: alle pesche

Potete utilizzare al posto delle mele pesche dure ma sode e, al posto della precottura in acqua bollente, fatele ammorbidire con una noce di burro qualche minuto in padella.

la variante: con rosa di sfoglia

Potete utilizzare la pasta sfoglia rettangolare e, invece dei cerchietti, realizzare striscioline di circa 5 cm di larghezza (lunghezza metà del rotolo) e posizionarci sopra le fettine di frutta e arrotolarle insieme.

Cupcake a forma di bocciolo

FACILE | 40 MIN | 20 MIN | 20 MIN

ingredienti per 6 cupcake

per i dolcetti: farina **100 g** - latte **3 cucchiai** - uovo **1** - burro **90 g** - zucchero semolato **90 g** - lievito per dolci **1 cucchiaino** - estratto di vaniglia **½ cucchiaino**

per il frosting: panna fresca da montare **100 g** (zuccherata, ben fredda) - zucchero a velo **80 g** - mascarpone **200 g** - estratto di vaniglia **½ cucchiaino** - colorante alimentare in gel q.b.

per decorare: zuccherini e codette

Per il frosting

Montate la panna con lo zucchero a velo, a parte lavorate a crema il mascarpone con ½ cucchiaino di estratto di vaniglia, unite i due composti mescolando con delicatezza con una spatola fino a ottenere una crema omogenea.
Unite a piacere il colorante alimentare, mescolando fino a ottenere la tonalità di colore che preferite, coprite con pellicola e fate riposare in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.

Per i dolcetti

Mescolate in una ciotola gli ingredienti liquidi: uovo, burro fuso freddo, latte, estratto di vaniglia rimanente e in un'altra unite la farina setacciata, il lievito, lo zucchero.
Unite i due composti e mescolate velocemente con una frusta a mano, per ultimo aggiungete il sale, non montate troppo.
Versate l'impasto nei pirottini da muffin lasciando circa 0,5 cm dal bordo, livellatelo con il dorso di un cucchiaino, cuoceteli in forno ventilato, preriscaldato, a 165°C per circa 20-25 minuti.
Sfornate i dolcetti e lasciateli completamente raffreddare.

Per la decorazione

Trasferite il frosting preparato in una *sac à poche* con bocchetta a stella e mantenendola perpendicolare al centro di ogni *cupcake*, decorateli con un movimento circolare verso l'esterno, fino a ricoprirli completamentee formando una rosellina.
Conservate i vostri *cupcake* a forma di rosa in frigorifero fino al momento di decorarli, a piacere codette e zuccherini.

la variante: golosa

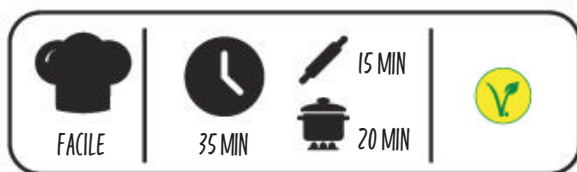
Aggiungete all'impasto 60 g di gocce di cioccolato bianco o cioccolato bianco tritato finemente.

Panini dolci fioriti

ingredienti per 8-10 fiori

fecola di patate **150 g** - farina 00 **150 g** - zucchero **70 g** + q.b. - latte **40 g** + q.b. - olio di semi di girasole **60 g** - uovo **1** - lievito per dolci **2/3 bustina** - sale ½ **cucchiaino** - estratto di vaniglia ½ **cucchiaino** - confettura a piacere q.b.

Versate nella planetaria il latte, l'olio, l'uovo, lo zucchero e mescolate, unite l'estratto di vaniglia, la farina e la fecola e iniziate ad impastare a velocità bassa, per ultimo aggiungete il sale e il lievito e continuate a impastare fino ad ottenere un impasto elastico e omogeneo (pronto in circa 5 minuti).
Riprendete l'impasto e dividetelo in circa 32 palline. Posizionate le palline su una teglia coperta con carta forno: per formare i petali di ciascun fiore, avvicinate 4 palline e con il dito schiacciatene la parte centrale, in modo da unirle. Fate lievitare i fiori per 30 minuti coperti con un canovaccio.
Versate, con una piccola *sac à poche*, una piccola quantità di confettura al centro dei fiori e,con uno stuzzicadenti, fate qualche riga sui petali, spennellateli con poco latte e spolverateli con zucchero.
Fate cuocere i fiori in forno statico, preriscaldato, a 180°C per circa 15 minuti e poi lasciateli raffreddare completamente prima di servirli.

Fior di mela

ingredienti per circa 8 fiori

1-2 mele non trattate - pasta sfoglia pronta rettangolare **1 rotolo** - albume q.b. - zucchero q.b. - succo di limone **1**

Srotolate la pasta sfoglia, disponetela su un piano di lavoro e tagliatela in striscioline di circa 1x12 cm.
Lavate con cura le mele, asciugatele, mondatele e tagliatele in fettine di meno di 1 cm di spessore, mantenendo la buccia, irroratele con il succo di limone per non farle annerire, tamponatele poi bene con carta assorbente.
Disponete sei strisce di sfoglia per ogni mela su una teglia rivestita con carta forno: create una croce con le prime due strisce, attaccatele con poco albume leggermente sbattuto, poi le altre 2 sempre a croce negli spazi rimasti, spennellando ancora con albume.
Posizionate al centro delle strisce un anello di mela e richiudete le punte al centro, saldandole all'interno del foro con poco albume.
Spennellate i fiori di mela con poco albume, cospargetele con abbondante zucchero e cuocetele per circa 20 minuti in forno preriscaldato statico a 200°C, servitele tiepide o fredde.

Rose del deserto al cioccolato, senza cottura

ingredienti per 20 biscotti

cioccolato fondente **150 g** - burro **4 cucchiai** - corn flakes (zuccherati) **100 g**

Fate sciogliere a bagnomaria o nel microonde il cioccolato con il burro, e lasciateli poi intiepidire.
Versate in una ciotola capiente i due ingredienti sciolti e aggiungete i cereali, mescolate bene ma con delicatezza per amalgamare gli ingredienti. Aiutatevi con un cucchiaino per trasferire il composto su carta forno dividendolo per "plasmare" le rose del deserto. Potete anche creare roselline più piccole dividendole in pirottini di carta.
Lasciate riposare i dolcetti almeno 20 minuti in frigorifero prima di servirle.

Le rose del deserto sono golosi dolcetti dalla forma insolita, che prendono il nome dalle omonime rocce desertiche. Facilissimi da preparare, sono la ricetta ideale da realizzare con i bambini

la variante:
bianche al forno

farina 00 **125 g** - burro **70 g** - uovo **1** - zucchero **50 g** - lievito per dolci ½ **cucchiaino** - corn flakes **140 g** - estratto di vaniglia ½ **cucchiaino** - sale
Fate sciogliere il burro e lasciatelo intiepidire. Unite in una ciotola farina, zucchero, sale, lievito, burro, mescolate e aggiungete uovo, vaniglia, cereali e amalgamate. Rotolate porzioni di impasto nei corn flakes per farli ben aderire, e posizionatele su una teglia rivestita di carta forno. Cuocete in forno caldo, statico, a 180°C per circa 10-12 minuti, sfornateli e fate raffreddare.

Fior di frolla e mora

ingredienti per 10 biscotti

pasta frolla pronta **2 rotoli** - confettura di mora q.b. - zucchero a velo q.b.

Srotolate la pasta frolla su un piano di lavoro e ritagliate con un taglia biscotti tanti fiorellini e con uno piccolo rotondo praticate un foro al centro di metà dei biscotti.
Posizionate i fiorellini su una teglia rivestita con carta forno e cuoceteli in forno preriscaldato, ventilato, a 160°C per circa 12 minuti, fino a leggera doratura.
Sfornateli, fateli intiepidire e poi completamente raffreddare su una griglia.
Mettete su una base senza foro un cucchiaino (o meglio, una piccola dose con una *sac à poche*) di confettura e posizionatevi sopra, con delicatezza, un fiorellino con foro, proseguite fino a terminarli.
Serviteli con una spolverata di zucchero a velo.

Fiori al caffè

ingredienti per 20 biscotti

per la frolla al caffè: farina 00 **180 g** + q.b. - farina di nocciole **2 cucchiai** - uovo **1** - burro **60 g** - zucchero **90 g** - caffè ristretto **1** - caffè solubile **1** cucchiaino - sale **1 pizzico**

per la glassa all'acqua: zucchero e velo **125 g** - acqua **20 g** (ben calda) - coloranti alimentari a piacere q.b.

Sciogliete il caffè solubile nel caffè ristretto e fatelo raffreddare. Versate tutti gli ingredienti per la frolla in un mixer e frullate bene finchè non si formerà, naturalmente, un inizio di "palla". Trasferite il composto ottenuto su un piano di lavoro leggermente infarinato e terminate di compattarlo velocemente. Formate un panetto, copritelo con pellicola trasparente e lasciatelo riposare in frigorifero per 2 ore.
Stendete il panetto a uno spessore di 3-4 mm con un mattarello ben infarinato, ritagliate tanti fiorellini con un taglia biscotti, della grandezza che preferite, disponeteli su una teglia rivestita con carta forno e cuoceteli in forno preriscaldato, ventilato, a 160°C per circa 12-15 minuti, fino a leggera doratura dei bordi, lasciateli completamente raffreddare.

Per la glassa

Mettete lo zucchero a velo ben setacciato in una ciotola e aggiungete l'acqua poco alla volta, mescolando con una piccola frusta, dividetela in ciotoline e aggiungete i coloranti a piacere.

Per la decorazione

Versate la glassa in piccoli conetti *sac à poche* e decorate i biscotti, facendola seccare prima di aggiungere eventuali strati successivi con altri colori. Lasciate riposare i biscotti per 2 ore prima di servirli.

Panini dolci tirolesi (Buchteln)

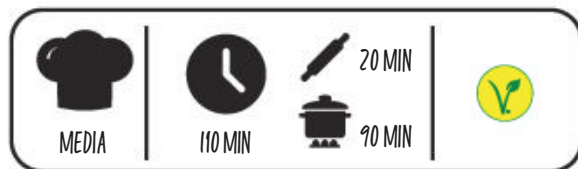
ingredienti per 6-8 persone

impasto per pizza pronto **300 g** - crema pasticciera **120 g** - burro fuso q.b. (freddo) - zucchero a velo q.b.

Stendete l'impasto con il mattarello, ricavate tanti dischetti con l'aiuto di un coppapasta e ponete al centro di ognuno un mucchietto di crema pasticcera, richiudeteli dando la forma di palline e disponetele a fiore in una teglia da forno imburrata (con la chiusura rivolta verso il basso, una attaccata all'altra). Le palline dovranno essere vicine ma non toccarsi dal momento che cuoceranno in cottura.
Spennellate il fiore con burro fuso e fatelo riposare per circa 30-45 minuti coperto con un canovaccio pulito, inumidito.
Mettete in forno un pentolino pieno d'acqua e cuocete i *buchteln* a 180°C, modalità statica preriscaldata fino a doratura, circa 30 minuti, quando saranno ben dorati, cospargeteli di zucchero a velo e serviteli intiepiditi.

la variante: golosa

Aggiungete, insieme alla crema in ogni pallina, una ciliegia sciroppata (senza nocciolo).

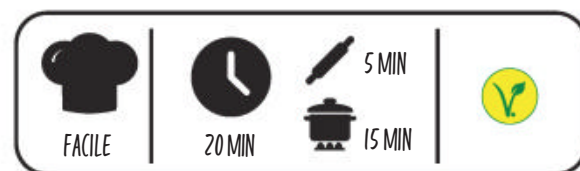
Fiori di meringa

ingredienti per 20 fiori

albumi **65 g** (2, a temperatura ambiente) - zucchero semolato **65 g** - zucchero a velo **65 g**

Preriscaldate il forno a 100°C in modalità ventilato.
Mettete gli albumi in una planetaria con la frusta e, da quando iniziano a formarsi bolle, aggiungete lo zucchero semolato in tre volte.
Continuate a montarli per circa 10 minuti a velocità medio-alta.
Setacciate lo zucchero a velo sugli albumi montati e mescolate delicatamente con una spatola. Versate la meringa in una *sac à poche* con beccuccio liscio e formate i fiorellini direttamente su una teglia rivestita con carta forno: un pallino di meringa al centro e altri pallini intorno, fino a terminare la meringa.
Infornate le meringhe per circa 90 minuti e lasciatele raffreddare nel forno spento, leggermente aperto, in questo modo si "seccheranno" perfettamente.

la variante: rose di meringa

Sostituite il beccuccio liscio con un beccuccio a stella. Per ogni rosa realizzate un movimento circolare partendo dal centro verso l'esterno (vedi procedimento glassa per *cupcake* a forma di bocciolo pag.51).

Pancake margherita

ingredienti per 4 persone

uova **2** - zucchero **70 g** - farina 00 **150 g** - latte fresco intero **150 ml** - olio di semi q.b. - lievito per dolci **1 cucchiaino** - scorza d'arancia non trattata grattugiata q.b. - estratto di vaniglia ½ **cucchiaino** - sale

per accompagnare: frutti di bosco o altra frutta fresca q.b.

Mettete un imbuto sopra una bottiglia di plastica e inserire le uova, lo zucchero, la vaniglia, la scorza di arancia e un pizzico di sale all'interno della bottiglia, tappatela e agitatela molto bene.
Unite nella bottiglia anche l'olio e il latte, agitate nuovamente, poi la farina e, per ultimo, il lievito, agitate energicamente per circa un minuto.
Riscaldate una padella antiaderente, ungetela con poco olio, toglietela dal fuoco e versate direttamente la pastella dalla bottiglia in uno stampino a forma di fiore (in silicone o forma biscotti oleato).
Rimettete la padella sul fuoco e cuocete il pancake sul primo late finchè si formeranno tante bollicine in superficie (circa 1 minuto), togliete lo stampino facendo attenzione a non bruciarvi, girate con una spatola e cuocete sull'altro lato un po' meno di un minuto.
Ripetete l'operazione fino ad esaurire la pastella, (metteteli, man mano che sono cotti, uno sopra l'altro).
Servite i pancake tiepidi, con frutti di bosco.

Dietro un piatto servito e un sorriso gioioso spesso si nascondono storie di una bellezza unica che vorrebbero uscire fuori dalla narrazione stessa per trasportarti nel loro mondo ovattato, quasi fiabesco; allo stesso tempo, tradurre in cibo oltre 70 anni di storie di cucina è pressoché imposibile, eppure *Il Guado della Valle* si trascina dietro sé l'esperienza di generazioni di ristoratori che nel tempo hanno saputo trasmettere e tramandare l'unico ingrediente che serve per portare avanti un'azienda: la passione.

Recuperato da una vecchia stalla del '700 e ristrutturato negli anni cercando di mantenere il più integra possibile la struttura di pietra e mattoncini tipici del luogo, *Il Guado della Valle* ha le caratteristiche inconfondibili di un ristorante di montagna: prodotti freschi del territorio,

Una storia di cucina lunga più di 70 anni

☎ 0864 890171 Abruzzo

via Santa Lucia, 2 - Civitella Alfedena (AQ)
www.ilguadodellavalle.it - ilguadodellavalle@libero.it

ricette consolidate nel tempo, fascino di un luogo antico che trasuda voglia di raccontare e l'immancabile passione di una famiglia che ha cresciuto il proprio lavoro come un figlio.

La famiglia Torella, in questo, è esempio di vita con le sue ormai 4 generazioni a condurre e rispettare un locale quasi mistico, con il rispetto del proprio luogo di lavoro, la cura di ogni dettaglio, il trattare l'ambiente giornaliero come un organismo vivente da curare quotidianamente al fine di farlo diventare un luogo solido nel tempo.

Quando si parla di storie di cucina ci si riferisce a tutto ciò che non si vede ma che in qualche modo si percepisce nell'aria circostante ed è presente nel piatto che viene servito, e se adesso la generazione più giovane inizia a creare la propria storia, ecco che la precedente progetta già nuovi ambienti da raccontare e tramandare.

E allora non resta che augurare buon appetito e che il Guado continui ad arricchirsi di storie di cucina e di vita sempre più avvincenti.

Ricette svuotafrigo

IL PANE AVANZATO E LE SUE SALSE

5 salse di accompagnamento da realizzare con il pane non più fresco, e tante idee per sfruttarne ogni sua parte in cucina

PANE IN DISPENSA DA 2-3 GIORNI, TANTE IDEE RICICLO!

- Tostatelo leggermente e gustatelo con la marmellata al posto delle fette biscottate a colazione.
- Conditelo con un filo d'olio, sale ed erbette essiccate e passatelo al grill, poi aggiungete pomodorini e acciughe, per un antipasto sfizioso e velocissimo!
- Tagliatelo a dadini e tostateli per realizzare i crostini ideali per insalate o vellutate.
- Unite la mollica non più soffice a frutta secca e uvetta per sostituire i cereali a colazione.

PANGRATTATO FATTO IN CASA

Quando il pane è avanzato da un paio di giorni, ed è secco, tagliatelo a cubetti e fatelo indurire ulteriormente in forno per 5 minuti. Sminuzzatelo nel mixer fino a renderlo più o meno fine, a piacere. Trasferitelo in un contenitore ermetico con una foglia di alloro, che riporrete in un ambiente asciutto.

PANGRATTATO AROMATIZZATO

Aggiungete a 250 g di pangrattato un trito di salvia, timo e rosmarino, o altre spezie a piacere. Mescolate e usate il pangrattato aromatizzato per panature o ripieni.

MOLLICA E CROSTA

DA 1 FETTA DI PANE, 2 NUOVI INGREDIENTI

Dividete la crosta del pane dalla mollica. Ammorbidite la mollica lasciandola per una trentina di minuti in ammollo nell'acqua o nel latte, poi strizzatela e impiegatela nei vostri impasti, insieme agli altri ingredienti. Usate invece la crosta del pane per realizzare il pangrattato.

MOLLICA PER DOLCI E SNACK

Prendete la mollica del pane, sbriciolatela e conditela con lo zucchero (ed eventualmente cannella o cacao), ed usatela come base per un crumble, per una cheesecake, o per un dolce al cucchiaio. Oppure provatela inzuppata nel latte caldo con cacao, zucchero e cannella!

Per rendere più gustosa la salsa, appena prima di servirla, aggiungete un cucchiaio o due di panna liquida e amalgamate per bene per incorporarla al composto

Accompagnate la salsa di pane all'inglese con arrosti di carne bianca

Salsa di pane
all'inglese

ingredienti per 4 persone

mollica di pancarrè **170 g** - latte **500 ml** - scalogno **1** - burro **1 noce** - chiodi di garofano **2** - alloro **2 foglie** - noce moscata - sale - pepe

Sbriciolate in maniera grossolana la mollica di pancarrè.

Mondate lo scalogno e inserite al suo interno i chiodi di garofano.

Versate tutto il latte in un pentolino, aggiungete lo scalogno, le foglie di alloro e portate a ebollizione.

Abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per circa 10 minuti.

Spegnete, coprite il tegame e lasciate riposare per 10 minuti in modo che il latte si insaporisca.

Eliminate lo scalogno e le foglie di alloro e unite al latte la mollica di pane gradualmente.

Amalgamate per bene, controllate che il pane assorba tutto il latte, regolate di sale e pepe e rimettete il composto sul fuoco.

Portate di nuovo a ebollizione, a fiamma molto bassa. Unite la noce di burro e mantecate accuratamente per farla assorbire completamente, ottenendo una crema non troppo densa.

Spegnete, spolverate con la noce moscata e servite la salsa di pane all'inglese.

Accompagnate la salsa *rouille* con piatti di pesce

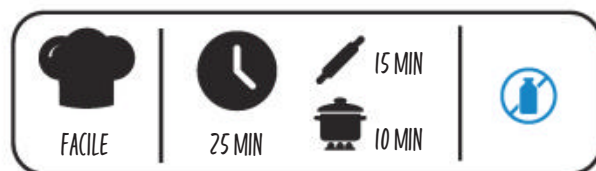
Salsa rouille

ingredienti per 4 persone

aglio **4 spicchi** - mollica di pane casereccio **100 g** - fumetto (brodo) di pesce **200 ml** - tuorlo d'uovo **2** - olio E.V.O. **100 ml** - olio di semi **100 ml** - peperoncino rosso piccante **2** - zafferano **1 pizzico** - sale

Adagiate la mollica di pane casereccio in una terrina e bagnatela con il brodo di pesce. Praticate un taglio verticale ai peperoncini, eliminate i semini e spezzettateli. Spellate l'aglio, tritatelo, mettetelo in un mortaio e iniziate a pestarlo. Aggiungete il peperoncino in pezzetti, la mollica di pane ben strizzata e continuate a schiacciare per bene fino a ottenere una poltiglia.

Trasferite il preparato in una ciotola, unite i tuorli e sbattete il composto con una frusta a mano. Versate a filo l'olio di semi, aggiungete anche l'olio extra vergine di oliva continuando a mescolare sempre nello stesso verso. Lavorate il composto fino a raggiungere la consistenza di una crema densa simile alla maionese. Aggiustate di sale, unite un pizzico di zafferano e amalgamate bene con un cucchiaio di legno. Distribuite la salsa *rouille* in una ciotola e servitela.

Salsa verde

ingredienti per 4 persone

prezzemolo **1 mazzetto** - uova **2** - filetti di acciughe **4** - mollica di pane casereccio raffermo **100 g** - cetriolini sott'aceto **2** - aglio **1 spicchio grande** - aceto di vino bianco **60 ml** - olio E.V.O. **150 ml** - sale - pepe

Fate rassodare le uova in un pentolino di acqua bollente per almeno 8-10 minuti. Ricavate la mollica dal pane casereccio raffermo eliminando la crosta, sminuzzatela grossolanamente e fatela ammorbidire in una ciotola con l'aceto. Lasciate il pane in ammollo per almeno 10 minuti. Lavate per bene il prezzemolo e tamponatelo con un canovaccio. Tritate il prezzemolo molto finemente con una mezzaluna e trasferitelo in una ciotola grande. Spellate l'aglio ed eliminate l'anima. Ponete su un tagliere i due cetriolini, l'aglio e le acciughe. Tritate il tutto e poi schiacciate il trito con la punta del coltello fino a ridurre tutto in poltiglia. Aggiungete il trito al prezzemolo.

Sgusciate le uova, ricavate i tuorli e metteteli in una terrina. Strizzate leggermente il pane, unitelo ai tuorli e schiacciate tutto con una forchetta. Trasferite il composto nella ciotola della poltiglia di prezzemolo, versate a filo l'olio e amalgamate per bene con una frusta a mano fino a ottenere una salsa omogenea. Aggiungete poco sale, spolverate con il pepe e mescolate con delicatezza. Coprite la salsa con pellicola alimentare e fatela riposare per 2 ore a temperatura ambiente prima di servire.

Tradizionalmente accompagna i bolliti di carne, ma è buonissima anche per condire uova soda o patate lesse

In Catalogna accompagna i *calçot* (cipollotti), provatela con altre verdure (carciofi, asparagi), o abbinata alla carne alla griglia (pollo)

Salsa romesco

ingredienti per 4 persone

peperoni medio rosso **2** - pomodoro maturo **3** - nocciole sgusciate **80 g** - mandorle pelate **80 g** - pane casereccio raffermo **100 g** - aglio **3 spicchi** - paprika **1 cucchiaino** - aceto di vino rosso **1 cucchiaio** - olio E.V.O. **150 ml** - peperoncino in polvere - sale - pepe

Lavate e asciugate i peperoni e i pomodori e tagliateli a metà. Eliminate dai peperoni la calotta, i filamenti e i semi interni. Disponete i peperoni e i pomodori in una leccarda rivestita con carta forno, aggiungete l'aglio in camicia e condite con una leggera presa di sale. Infornate e cuocete in forno preriscaldato a 200°C per circa 10 minuti, girando le verdure un paio di volte. Sfornate l'aglio e i pomodori e lasciate i peperoni in forno ancora 5 minuti.

Lasciate intiepidire leggermente peperoni e pomodori e privateli della pelle. Spellate l'aglio e tritatelo. Tostate le mandorle e le nocciole in una padella antiaderente per 2 minuti a fiamma media. Private il pane casereccio della crosta, riducetelo in tocchetti e mettetelo a rosolare in una padella con un goccio d'olio per qualche minuto.

Riunite nel bicchiere del frullatore i pomodori, i peperoni, l'aglio tritato, la mollica di pane rosolata, le mandorle e le nocciole tostate, aggiungete l'aceto di vino rosso e azionate il mixer per qualche secondo. Unite la paprika, aggiustate di sale e pepe, versate a filo l'olio e continuate a frullare fino a ottenere una salsa vellutata e profumata. Trasferite la salsa in una terrina, spolverate con un pizzico di peperoncino, amalgamate il composto e servite la salsa *romesco*.

Salmorejo

ingredienti per 4 persone

pomodori rossi maturi **1 kg** - aglio **1 spicchio** - mollica di pane raffermo **250 g** - acqua **250 ml** - olio E.V.O. **100 ml** - uova **3** - prosciutto crudo **200 g** - sale - pepe

Portate a bollore una pentola di acqua, tuffateci le uova e fatele lessare per circa 10 minuti. Prelevate le uova con una schiumarola e mettetele a raffreddare in un piatto. Lavate i pomodori e tagliateli in tocchetti. Spellate l'aglio e privatelo dell'anima. Versate l'acqua in una ciotola e immergeteci la mollica di pane per almeno 10 minuti.

Tagliate il prosciutto crudo in listarelle e raccoglietelo in una terrina. Inserite i pomodori nel bicchiere del mixer e iniziate a frullarli. Strizzate leggermente il pane raffermo e aggiungetelo ai pomodori, unite l'olio e l'aglio spellato e continuate a frullare per realizzare una crema densa e omogenea. Aggiustate di sale e pepe, trasferite la zuppa in una ciotola, coprite con pellicola alimentare e lasciate riposare in frigorifero.

Prelevate il *salmorejo* dal frigo. Sgusciate le uova e tagliatele in spicchi. Servite il *salmorejo* guarnito con spicchi di uova e prosciutto in listarelle.

La ricetta originale andalusa prevede l'utilizzo del *Pan de Telera*, un pane a pasta dura a bassa idratazione, dalla mollica compatta e dal sapore forte, che viene usato come base per alcune ricette tipiche andaluse. La forma di questo pane spagnolo ricorda da vicino il copricapo utilizzato dai toreri; sempre nella ricetta originale, originaria di Cordova, viene utilizzato il *jamón* serrano

Tradizionalmente servito come antipasto, il *salmorejo*, grazie alla sua consistenza, può essere anche gustato come salsa di accompagnamento con verdure (melanzane o patate), o su fette di pane abbrustolito

Eccellenze tricolore

di Silvio Carini

Montébore

Non il tipo di formaggio che troverete nel bancone del vostro supermercato di fiducia... Con la sua forma inconfondibile a *ziggurat* arrotondato o, per i più romantici, a torta nuziale, ecco oggi il Montébore!

Pur potendo vantare una storia quasi millenaria (pare infatti che le prime forme siano state realizzate addirittura nel X secolo dai monaci dell'abbazia benedettina di Santa Maria di Vendersi, sul Monte Giarolo sulla dorsale che divide la Val Borbera dalla Val Curone nell'attuale provincia di Alessandria), fino a un ventennio fa, per il progressivo abbandono delle montagne, di questo formaggio si erano perse praticamente le tracce. E pensare che alla fine del Quattrocento è l'unico formaggio presente nel menù delle sfarzose nozze tra Isabella di Aragona, figlia di Alfonso, e Gian Galeazzo Sforza, figlio del Duca di Milano (e pare che il ruolo di *wedding designer*/cerimoniere di quelle nozze lo ricoprisse nientemeno che Leonardo da Vinci...). La **curiosa forma a torta nuziale** si ispira forse alla antica torre diroccata del castello di Montébore ed è data dalla sovrapposizione di robiole dal diametro decrescente (15, 13 e 9 cm per i "precisetti") per un peso complessivo inferiore al Kg.

Oggi la produzione di questo formaggio a latte intero crudo (75% di latte bovino e 25% ovino), **presidio Slow Food** dal 1999 data della sua rinascita ad opera, tra gli altri, di Roberto Grattone e Agata Marchesotti, fondatori della cooperativa Vallenostra, è molto limitata. Si tratta quindi di una vera eccellenza tricolore che vale la pena di conoscere ed assaggiare. Il Montébore può essere gustato a diversi stadi di maturazione: già dopo 20 giorni di stagionatura è pronto per essere consumato fresco, quindi con una consistenza morbida e pastosa ed un sapore dolce e abbastanza delicato in cui è però presente un retrogusto di fieno e castagna. Queste caratteristiche evolveranno, con l'avanzare della maturazione, verso una maggiore complessità, consistenza e sapidità. Dopo 45-60 giorni la forma si considera di media stagionatura e dopo 4-5 mesi viene classificata a tutti gli effetti come stagionata e il sapore assumerà note quasi piccanti. Nella versione "Comodà" (sott'olio, il Montébore viene utilizzato come antipasto, mentre normalmente viene abbinato a composte dolci come marmellate di arance, miele, frutta secca o fichi, oppure impiegato nella preparazione di sformati di zucca o cardi. Il vino che meglio lo accompagna, fino ad una stagionatura non troppo marcata, è – secondo me – il grande campione del territorio (i colli Tortonesi), cioè il Timorasso.

Tortino di patate e funghi con Montébore

ingredienti

patate **500 g** - funghi porcini freschi **500 g** - scalogno **1** - formaggio Montébore stagionato **200 g** - uova **2** - sale - pepe - burro q.b. - olio E.V.O. - brodo di carne - farina 00 - prezzemolo

Tagliate le patate a dischetti spessi circa 2 cm. Cuocetele in acqua bollente salata per 10 minuti. Imburrate una pirofila e disponetevi le patate. **Soffriggete** lo scalogno affettato con olio e burro, unite i funghi e salate. Cuocete i funghi fino a evaporazione della loro acqua, poi spolverizzateli con un po' di farina, mescolate e bagnate con il brodo, pepate. Levate dal fuoco, unite il formaggio grattugiato, le uova sgusciate e il prezzemolo. Amalgamate l'insieme, quindi versatelo nella pirofila, formando uno strato sopra le patate. Infornate a 180°C per 20 minuti.

Ricette di una volta

Le cipolline

La varietà di cipolline più indicata per le ricette che vi proponiamo in questa rubrica è senza dubbio la "borettana". Antica coltivazione risalente al 1400 deve il suo nome al paese d'origine, Boretto in provincia di Reggio Emilia. Oggi viene coltivata anche nelle provincie di Parma, nell'alta Emilia e nel basso Veneto. Ottime come contorno, renderanno più ricchi e saporiti i vostri secondi piatti preferiti.

Cipolline glassate

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

cipolline **500 g** - burro **70 g** - zucchero semolato **15 g** - sale - erba cipollina q.b.

Lavate le cipolline sotto l'acqua corrente e asciugatele con un panno pulito.

Sciogliete il burro in una casseruola, unite le cipolline e un pizzico di sale. Mescolate bene, e una volta che le cipolline avranno assorbito il burro, cospargetele con lo zucchero e versate una tazzina d'acqua tiepida.

Coprite la casseruola con il coperchio e fate cuocere a fiamma bassa fino a quando il liquido sarà completamente assorbito e le cipolline leggermente caramellate.

Trasferitele in un piatto da portata e servitele in tavola, calde o fredde con una spolverata di erba cipollina.

Cipolline al vino bianco

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

cipolline **500 g** - olio E.V.O. **35 ml** - vino bianco secco **100 ml** - rosmarino rametti q.b. - sale - pepe bianco

Sciacquate le cipolline sotto l'acqua corrente e asciugatele con un panno pulito.

Scaldate l'olio in una casseruola e profumate con un paio di rametti di rosmarino. Unite le cipolline, mescolate e lasciate rosolare per 5 minuti.

Sfumate con il vino bianco, lasciatelo evaporare e fate cuocere le cipolline a fiamma bassa per 15 minuti.

Mescolate di tanto in tanto per non farle attaccare, regolate di sale e pepe, poi servite.

Cipolline in agrodolce

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

cipolline **500 g** - aceto di mele o vino bianco **45 ml** - zucchero di canna **40 g** - burro **40 g** - acqua **20 ml** - sale - pepe nero

Ponete lo zucchero di canna in un pentolino con l'acqua, fatelo sciogliere e poi aggiungete il burro. Una volta che il burro sarà fuso, unite le cipolline mondate e lavate, mescolate, regolate di sale e pepe.

Lasciate rosolare per un paio di minuti, versate l'aceto, lasciatelo evaporare, coprite con il coperchio e fate cuocere per 25-30 minuti a fiamma bassa. Potete unire erbe aromatiche a piacere. Se necessario, aggiungete un po' d'acqua per favorire la cottura delle cipolline e prestate attenzione a non bruciarle, dovranno risultare morbide e tenere.

Servite le cipolline con il fondo di cottura agrodolce.

MADE IN ITALY

PROVA I NUOVI BOCCONI MALTAGLIATI IN SALSA

RICETTE CON UN'APPETIBILITÀ STRAORDINARIA, FORMULATE SENZA CEREALI.
Senza coloranti e conservanti artificiali aggiunti.

DA OGGI IL MIX FEEDING DRY+WET

ABBINA I PRODOTTI SECCHI E UMIDI CON LA STESSA PROTEINA ANIMALE

LI TROVI NEI MIGLIORI PET SHOP E NEGOZI SPECIALIZZATI

di **Silvio Carini**

Il nostro viaggio fra gli innumerevoli vitigni italiani fa tappa sui Colli Piacentini e racconta la storia di un antico gregario divenuto oggi assoluto protagonista:

Ortrugo

Che bello vivere in un Paese che vanta il primato mondiale in termini di biodiversità ampelografica con oltre 500 varietà registrate di vite da vino e i ¾ della produzione distribuita tra oltre 80 vitigni differenti! Alcune di questi esistono da tempo immemore su uno specifico territorio, ma spesso solo in tempi recenti sono state riscoperti e apprezzati con una vinificazione in purezza (cioè non assemblati ad altre uve). E proprio questo è stato il destino dell'attuale campione piacentino di tipicità, l'**Ortrugo**, il cui nome, forse, non è proprio seducente e musicale (deriva da *altruga* ovvero "altra uva", dichiarando così apertamente la sua vocazione a essere uva da taglio - principalmente della Malvasia, altra uva del territorio), ma che rappresenta oggi il vitigno a bacca bianca maggiormente piantato nelle quattro valli della provincia di Piacenza (Nure, Trebbia, d'Arda e Tidone).

Negli anni '70 del secolo scorso, la cantina Mossi decise di credere nelle potenzialità di quest'uva e la rilanciò, facendola diventare l'allegra protagonista dell'attuale bianco frizzante, **Doc dal 2010**, che accompagna alla perfezione due fette di coppa o di salame piacentino con la propria vivace e sincera acidità agrumata.

L'Ortrugo si presenta di colore paglierino chiaro tendente al verdognolo, ha un sapore secco o abboccato, delicato, con un chiaro sentore di pesca e mela golden e un caratteristico retrogusto amarognolo. Anche se alcuni produttori lo vinificano con risultati interessanti nella versione ferma, quella più diffusa è **frizzante o spumante** (Charmat o metodo Classico), che ben comunica il proprio spirito schietto e vivace, vocato all'allegra convivialità. Un originale vino da aperitivo o da merenda, insomma, che, oltre ai salumi, può degnamente accompagnare carni bianche, pesce, minestre in brodo e formaggi freschi.

❤ Perfetto con **Carni bianche**

❤ Perfetto con **Pesce**

❤ Perfetto con **Formaggi freschi**

FULGIDO, ORTRUGO DEI COLLI PIACENTINI DOC, DI CANTINA MOSSI

Dal colore giallo paglierino brillante, e caratterizzato da una spuma fine e persistente, il Fulgido ha un profumo elegante, con sentori di mela e lievi richiami balsamici, e un gusto fresco, secco con tenui note agrumate persistenti. Vino vivace e sincero, con la sua naturale eleganza è il gradito commensale di ogni giorno.

RES ALTA, ORTRUGO DEI COLLI PIACENTINI DOC FRIZZANTE, DI CANTINA VALTIDONE

Vino bianco brioso dal colore giallo paglierino con riflessi verdognoli, presenta un profumo piacevolmente penetrante e ricco, con sentori di frutta (ananas, mela) e di fiori bianchi. Leggermente fruttato, è un vino frizzante dal gusto secco, che si abbina a degli sfiziosi aperitivi e primi piatti a base di pesce. La pigiatura molto soffice delle uve permette di preservarne le sue caratteristiche, mentre la fermentazione in acciaio a temperatura controllata salvaguarda i suoi profumi, aromi e gusto.

GENUIS, ORTRUGO DEI COLLI PIACENTINI DOC, DI CASA BENNA

Dal colore paglierino scarico, al naso ricorda il biancospino, il fiore di pesco e presenta alcune note minerali come la pietra focaia. La fermentazione a temperatura controllata esalta la franchezza delle percezioni floreari. Il Genius nasce da vigneti in località Casa Benna, allevati con metodo Guyot classico e impiantati su terreno magro e ben drenato. Il suo gusto fresco, secco e frizzante lo rende anche ottimo per accompagnare la pizza!

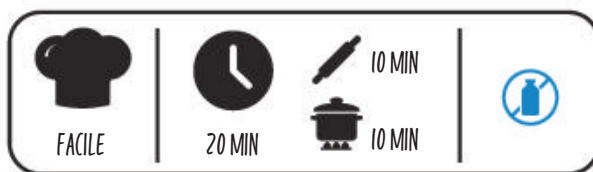
l'Italia in TAVOLA

Pasta al sugo con le erbe

La primavera porta in cucina nuovi profumi e sapori, grazie a piante ed erbe spontanee che arricchiscono di gusto e nutrienti i nostri piatti. A ogni regione la sua: in Emilia-Romagna, gli strigoli, erba spontanea ricca di Vitamina C e minerali, che cresce da maggio a settembre; in Umbria gli asparagi selvatici, e in Sicilia i "giri" meglio conosciuti come bietole selvatiche. Abbinati alla pasta, rappresentano 3 ricette regionali, da provare!

Emilia-Romagna

Per un sapore più intenso potete aggiungere al soffritto 50 g di pancetta e farla rosolare per un paio di minuti. Dopo aver sfumato con il vino bianco unite 250-300 g di passata la di pomodoro e lasciate cuocere per 15 minuti

Tagliatelle con gli strigoli (o stridoli)

ingredienti **per 4 persone**

tagliatelle **280 g** - strigoli **300 g** - pinoli tostati **20 g** - aglio **1 spicchio** - cipolla ½ - vino bianco secco **100 ml** - Parmigiano Reggiano grattugiato q.b. - olio E.V.O. - sale

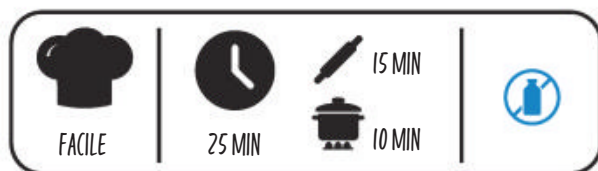
Mondate e tritate finemente la cipolla e lo spicchio d'aglio. Scaldate l'olio in una padella e fate soffriggere il trito.

Sfumate con il vino bianco secco, aggiungete gli strigoli, mescolate e lasciate appassire, giusto il tempo di cottura della pasta.

Scolate le tagliatelle e fatele saltare all'interno della padella con il condimento agli strigoli.

Servite con una spolverata di Parmigiano Reggiano grattugiato e qualche pinolo tostato.

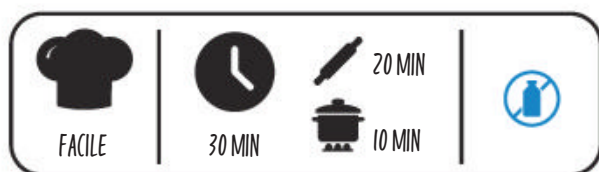
Umbria

Spaghetti
agli asparagi selvatici e pomodoro

ingredienti per 4 persone

spaghetti **320 g** - asparagi selvatici **180-200 g** - aglio **1 spicchio** - scalogno **1** - Parmigiano Reggiano grattugiato q.b. - vino bianco secco **100 ml** - pomodori pelati **300 g** - olio E.V.O. - sale - pepe

Mondate e lavate con cura gli asparagi selvatici. Riduceteli a tocchetti e teneteli da parte. Tritate finemente lo scalogno e fatelo rosolare in una padella con un filo d'olio e lo spicchio d'aglio. Aggiungete gli asparagi, mescolate e sfumate con il vino bianco. Lasciate evaporare, poi versate i pomodori pelati a tocchetti e regolate di sale e pepe. Cuocete fino a quando la salsa avrà raggiunto la consistenza desiderata. Potete unire qualche pomodorino tagliato a metà. Nel mentre, portate a ebollizione abbondante acqua salata e cuocete al dente gli spaghetti.

Scolateli, tuffateli direttamente nella padella con il condimento, amalgamate per far insaporire e servite con un'abbondante spolverata di Parmigiano Reggiano grattugiato.

Fusilli
con "giri" (bietole) e pomodorini

ingredienti per 4 persone

fusilli **320 g** - bietole **300 g** - pomodorini tipo "pachino" **20** - cipollotto **1** - aglio **1 spicchio** - acciughe sott'olio **4** - Parmigiano Reggiano grattugiato q.b. - olio E.V.O. - sale

Mondate, lavate e sbollentate le bietole in abbondante acqua salata per un paio di minuti. Lasciatele intiepidire e poi tagliatele a tocchetti. Tenetele da parte. Scaldate un filo d'olio in una padella, fate rosolare il cipollotto tritato finemente e lo spicchio d'aglio schiacciato. Aggiungete i filetti d'acciuga e lasciateli sciogliere su fuoco basso. Unite le bietole e i pomodorini, mescolate con cura per far insaporire e saltate per 10 minuti. Nel frattempo, lessate la pasta in abbondante acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

Scolate i fusilli al dente, conditeli direttamente nella padella, spolverate con Parmigiano Reggiano grattugiato, amalgamate e servite.

Sicilia

Arricchite la pasta con 150 g di ricotta sbriciolata poco prima di portare in tavola i piatti

Estratti di salute

Frullati, centrifughe ed estratti grazie al loro basso contenuto calorico e ai loro effetti benefici sono considerati naturali toccasana. La frutta e la verdura sono infatti alimenti ricchi di benefici per la salute grazie alle loro diverse proprietà ed al loro contenuto di vitamine, sali minerali e sostanze antiossidanti.

di **Cecilia Arienta**
@cipensaceci

ALTRE RICETTE NEL NUMERO SPECIALE DEDICATO ALLA COLAZIONE, DAL 17 MAGGIO IN EDICOLA

BENEFICI DI ALCUNI PRINCIPALI INGREDIENTI

Ananas: ricco di vitamine A e C, calcio, fosforo e potassio ma soprattutto di bromelina, un potente antinfiammatorio ideale contro la cellulite. Ottima per depurare l'organismo.

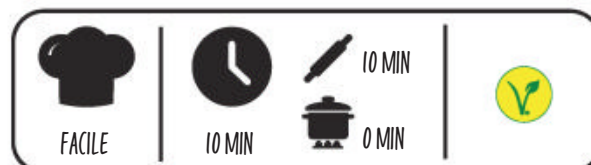
Mela: ricca di fibre e vitamine, ottima per depurare, per alleviare bruciori di stomaco e per rafforzare il sistema immunitario.

Carota: ricca di vitamine, antiossidanti, ferro e betacarotene, ottima per rafforzare il sistema immunitario, e per rallentare i processi d'invecchiamento.

Sedano: ideale per abbassare gli zuccheri nel sangue, contro la fame nervosa e per facilitare la digestione.

Cetriolo: depurativo, diuretico e disintossicante, ottimo per migliorare l'aspetto della pelle e per depurare l'organismo, nonché liberarsi della ritenzione idrica.

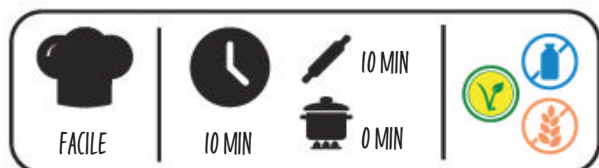
Frullato banana e mirtilli

Questo frullato è delizioso e antiossidante: i mirtilli infatti, ricchi di antociani e resveratrolo sono ottimi per la salute di capillari e retina, la banana è ricca di potassio, niacina e vitamina B6. Ecco perchè questo frullato è un ottimo modo per iniziare la giornata e fare il pieno di vitamine.

ingredienti per 1 frullato

banana a pezzi **1** - mirtilli **50 g** - latte di mandorla/acqua o yogurt **150 g**

Frullate per almeno 15 secondi finché il composto non diventa cremoso e omogeneo. Servite appena pronto e decorare con 2-3 mirtilli.

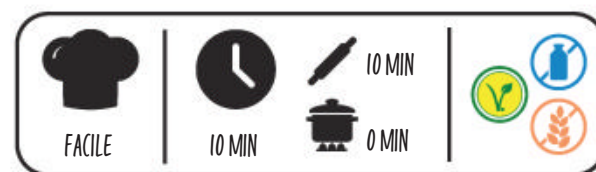
Centrifugato detox di ananas e cetriolo

Entrambi gli ingredienti hanno proprietà drenanti e depurative. Potete inoltre utilizzare gli scarti derivanti dalla centrifuga per realizzare una maschera per il viso illuminante ed idratante.

ingredienti per 1 centrifuga

ananas **200 g** - cetriolo **1**

Private l'ananas della buccia e tagliatela a tocchetti, unite un cetriolo a fettine e centrifugate il tutto.

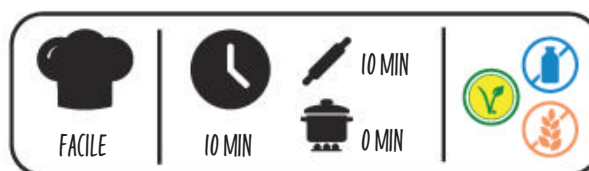
Centrifugato per l'abbronzatura

Un centrifugato tutto arancione per fissare l'abbronzatura e mantenerla quanto più a lungo possibile! Le carote infatti sono un grande alleato per la nostra salute grazie al contenuto di Beta Carotene, amico anche della bellezza. Si tratta di un antiossidante che aiuta a combattere l'invecchiamento della pelle, oltre a fornire un aiuto all'abbronzatura in estate.

ingredienti per 1 centrifuga

carote fresche **4** - mela **1** - lime intero sbucciato **1** - zenzero **1 pezzetto**

Inserite nella macchina, pezzo dopo pezzo, la mela e le carote; lo zenzero, va aggiunto solo alla fine, in modo che la sua freschezza non vada persa. Otterrete un bel bicchiere di fresco centrifugato da bere subito!

Estratto
spezza fame

L'estratto di sedano, cetriolo e mela si può fare con l'estrattore, la centrifuga o il frullatore. Il sedano è diuretico, depurativo, abbassa colesterolo e trigliceridi, aiuta a combattere il gonfiore intestinale, ha pochissime calorie ed è ricco di vitamine e fibre che favoriscono il regolare transito intestinale. Il cetriolo è depurativo e diuretico, aiuta ad eliminare i liquidi in eccesso e l'accumulo di cellulite.

ingredienti per 1 estratto

sedano **1 gambo** - cetriolo **1** - mela verde **1**

Lavare bene la verdura, eliminate le foglie del sedano e tagliatelo a pezzi. Avviate l'estrattore e introducete gli ingredienti alternandoli. Servite l'estratto ben freddo.

Frullato
antiossidante

Il frullato di papaya apporta numerosi benefici al nostro organismo. La presenza di antiossidanti all'interno del frutto, per esempio, rende la bevanda un elisir di giovinezza. Le sostanze antiossidanti prevengono l'ossidazione del colesterolo, evitando così la formazione di placche. Inoltre, le fibre del frutto riducono i livelli di colesterolo cattivo nel sangue, proteggendo così il muscolo del cuore. Il frullato di papaya è ottimo anche per la salute dell'apparato gastrointestinale, perché contiene la papaina, un enzima che favorisce la digestione.

ingredienti per 1 frullato

papaya ½ - arancia **1** - lime **1**

Tagliate a cubetti la polpa di papaya, pelate a vivo l'arancia, spremete il succo di lime direttamente nel frullatore. Frullate tutti gli ingredienti e servite subito.

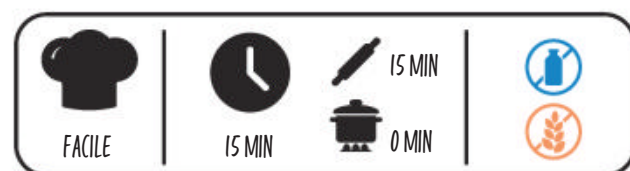
The POWER of PISTACHIOS
SI APRE UN NUOVO CAPITOLO, I PISTACCHI SONO UNA PROTEINA COMPLETA
©2021 American Pistachio Growers
I pistacchi tostati coltivati negli Stati Uniti sono una fonte di proteina contenente tutti e nove gli aminoacidi essenziali in quantità adeguate per individui dai 5 anni in su, come dimostrato anche dall'indice di Digeribilità Proteica Corretta degli Aminoacidi (PDCAAS), e quindi sono una proteina *completa* per quella fascia di età.
AmericanPistachios.it/complete
AMERICAN QUALITY
PISTACHIOS®
California Grown
AmericanPistachios.it

CLASSICA con Brio

I pesti

Mortaio e pestello, sono gli indispensabili strumenti per la realizzazione classica dei pesti, particolari e sfiziose salse utilizzate come condimenti per la pasta, ma non solo... sono infatti ottimi anche per bruschette, lasagne e per arricchire la pizza a fine cottura. Tra le proposte alternative al tradizionale pesto con basilico genovese, diamo spazio alla frutta secca e alimenti di scarto come le foglie dei ravanelli o i ciuffi delle carote

CONSIGLI
PER NON OSSIDARE LE FOGLIE
- Frullate per poco tempo e a intervalli brevi.
- Utilizzate ingredienti freschi di frigorifero.
- Ponete il contenitore e le lame del mixer in freezer per almeno 30 minuti prima dell'utilizzo.

Pesto *alla genovese*

ingredienti per 4 persone

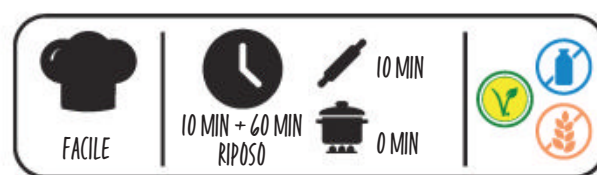
basilico genovese DOP **80 g** - aglio (privato dell'anima) **2 spicchi** - pinoli **35 g** - sale grosso **3 g** - Pecorino grattugiato **35 g** - Parmigiano Reggiano **60 g** - olio E.V.O. taggiasco **80 ml**

Mondate e lavate velocemente le foglioline di basilico sotto l'acqua corrente, ponetele su un canovaccio pulito e tamponatele delicatamente per farle asciugare.
Pestate nel mortaio gli spicchi d'aglio privati dell'anima fino a quando avrete ottenuto una crema. A questo punto, unite i pinoli e pestateli fino a rendere il composto omogeneo.
Aggiungete le foglioline di basilico e il sale, e pestate eseguendo un movimento rotatorio.
Inserite il Parmigiano Reggiano e il Pecorino grattugiato.
Versate a filo l'olio taggiasco, amalgamate e pestate fino a quando il composto avrà la consistenza di una salsa liscia e omogenea.
Conservatelo in frigorifero per un paio di giorni all'interno di vasetti in vetro, coprendo la superficie con un po' d'olio oppure ponetelo nel freezer e scongelatelo all'occorrenza.

Se non gradite il sapore dell'aglio potete ometterlo dalla preparazione della ricetta

Le tipologie di pasta consigliata sono: trenette, bavette, trofie e gnocchi. Come da tradizione la pasta al pesto viene servita con patate a dadini e fagiolini

Chimichurri

FACILE | 10 MIN + 60 MIN RIPOSO | 10 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

prezzemolo **20 g** - aglio **3 spicchi** - peperoncino secco **2** - origano secco **20 g** - timo secco **20 g** - cumino in polvere **1 cucchiaino** - acqua **60 ml** - olio E.V.O. **45 g** - aceto di vino bianco **25 ml** - sale fino **10 g** - pepe nero **8 g**

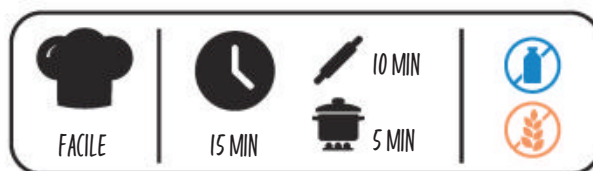
Pestate gli spicchi d'aglio in un mortaio o tritateli con il mixer da cucina.

Unite i peperoncini spezzettati, il timo l'origano, il cumino in polvere e il pepe nero.
Lavorate il composto e poi aggiungete le foglie di prezzemolo mondate e lavate, il sale, l'aceto di vino bianco e infine l'acqua.
Amalgamate il composto e terminate versando l'olio a filo.

Lasciate riposare la salsa per 1 ora a temperatura ambiente, poi servitela.

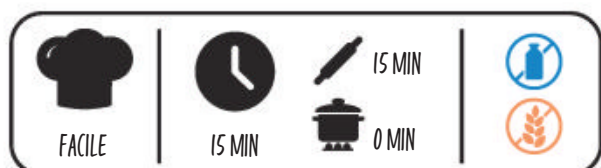
Salsa verde tipica dell'Argentina a base di prezzemolo che viene utilizzata come marinatura per insaporire la carne e il pesce

Ricetta tipica siciliana. Nel passato, al porto di Trapani, attraccavano le navi genovesi che provenivano dall'Oriente e i marinai fecero scoprire ai trapanesi il pesto alla genovese, che fu modificato con l'aggiunta di prodotti del territorio come le mandorle e i pomodori

Pesto *alla trapanese*

ingredienti per 4 persone

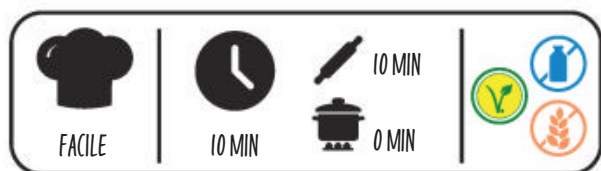
basilico **60 g** - pomodori maturi tipo "perini" **250 g** - mandorle pelate **45 g** - Pecorino grattugiato **30 g** - aglio rosso **1 spicchio** - sale - pepe nero - peperoncino fresco q.b. - olio E.V.O.

Lavate i pomodori sotto l'acqua corrente e sbollentateli in una casseruola colma d'acqua per 5 minuti.
Scolateli e lasciali raffreddare, poi eliminate la pelle.
Ponete i pomodori in un mortaio, aggiungete il basilico mondato e lavato, le mandorle e l'aglio.
Pestate gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo.
Unite il Pecorino grattugiato, amalgamate con cura e regolate di sale e pepe.
Concludete con un giro d'olio e un po' di peperoncino fresco tritato finemente.

Pesto di pistacchi *mandorle e menta*

ingredienti per 4 persone

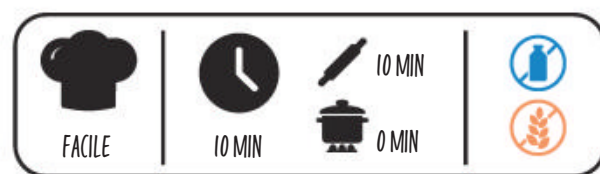
menta **1 ciuffo** - pistacchi non salati **25 g** - mandorle **20 g** - Pecorino grattugiato **30 g** - scorza di ½ limone (non trattato) - olio E.V.O. - sale

Mondate e lavate le foglie di menta e tenetele da parte.
Tostate i pistacchi e le mandorle in una padella antiaderente, poi pestateli all'interno di un mortaio.
Unite le foglie di menta, la scorza di limone, il Pecorino grattugiato e il sale.
Lavorate gli ingredienti e infine versate a filo un po' d'olio, fino a ottenere un composto liscio e cremoso.

Pesto
con foglie di ravanello

ingredienti per 4 persone

foglie di **12** ravanelli - noci tostate **50 g** - pinoli tostati **35 g** - aglio **½ spicchio** - scorza d'arancia o limone **5 g** - succo d'arancia o limone filtrato **20 ml** - olio E.V.O. delicato - sale - pepe nero

Lavate e asciugate con cura le foglie dei ravanelli, trasferitele in un mixer o meglio in un mortaio e pestatele con le noci, i pinoli e l'aglio.
Unite la scorza e il succo d'arancia o di limone, amalgamate e versate a filo l'olio fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa.
Regolate di sale e pepe.

Pesto
con ciuffi di carote e anacardi

ingredienti per 4 persone

foglie di **1 mazzo** di carote - aglio **1 spicchio** - anacardi **35 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g** - olio EV.O. **130 ml** - sale - pepe nero

Mondate e lavate i ciuffi delle carote sotto l'acqua corrente, asciugatele e frullatele in un mixer o pestatele nel mortaio con lo spicchio d'aglio, gli anacardi, il Parmigiano Reggiano grattugiato e l'olio.
Dovrete ottenere una salsa densa e omogenea.
Regolate di sale e pepe.

MENU A 15 EURO

+gusto -spesa

ECCO ALCUNE RICETTE PRATICHE, VELOCI ED ECONOMICHE PER UN PIC-NIC FUORIPORTA ALL'INSEGNA DEL GUSTO

Muffin salati

ingredienti per 6 muffin

farina 0 **150 g** - mozzarella **150 g** - patate **150 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **40 g** - latte **100 ml** - uova **2** - basilico fresco una manciata di foglie - lievito per torte salate ½ **cucchiaino** - olio E.V.O. - noce moscata - pangrattato - sale - pepe

Lavate le patate e lessatele con la buccia. Riducete la mozzarella in dadini e mettetela a scolare in un colino. Scolate e pelate le patate calde e schiacciatele con una forchetta. Sbattete le uova con il Parmigiano. Aggiungete il composto di uova alla purea di patate e mescolate. Versate il latte a filo e amalgamate. Setacciate la farina e incorporatela all'impasto poco alla volta, sempre mescolando. Unite il basilico al composto. Aggiungete il lievito, aggiustate di sale e pepe, spolverate con la noce moscata e amalgamate bene. Riempite gli stampini con l'impasto per 3/4, inserite 3-4 dadini di mozzarella, cospargete con il pangrattato e qualche goccia d'olio. Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti. Sfornate i muffin e lasciateli raffreddare prima di servire.

Torta con spinaci e feta

ingredienti per uno stampo da 24 cm

pasta brisé **1 rotolo** - spinaci **500 g** - uova **3** - feta **350 g** - scalogno **1** - panna fresca liquida **150 ml** - Grana Padano grattugiato **60 g** - noce moscata - olio E.V.O. - sale - pepe

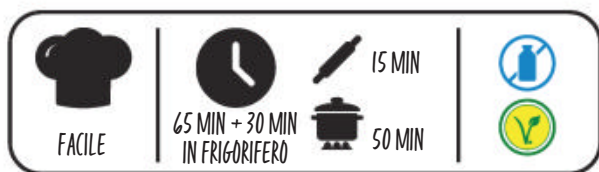
Lasciate gli spinaci e poi tritateli grossolanamente. Stufate lo scalogno con un filo d'olio per 5 minuti a fiamma bassa aggiungendo, se occorre, qualche cucchiaio di acqua calda. Unite gli spinaci, salate leggermente, alzate la fiamma e fate cuocere per 2 minuti. Tagliate 100 g di feta in dadini e tenete da parte. Grattugiate la quantità di feta rimasta. Rompete le uova in una ciotola, aggiungete il Grana Padano grattugiato, la panna, la feta grattugiata, una presa di sale e pepe, uno spolvero di noce moscata e mescolate per bene. Aggiungete gli spinaci cotti e amalgamate il composto. Stendete il rotolo di pasta brisé, bucherellate il fondo e riempitelo con l'impasto. Decorate la superficie con i dadini di feta che avevate messo da parte e una spolverata di pepe macinato fresco. Infornate e cuocete a 180°C per 20-25 minuti.

Quesadillas
con pollo

ingredienti per 2 persone

tortillas di mais **grandi 2** - petto di pollo **300 g** - formaggio tipo *cheddar* **200 g** - pomodori maturi **grandi 2** - insalata iceberg **100 g** - cipolla bianca **1** - aglio **1 spicchio** - paprika - olio E.V.O. - sale - pepe

Tagliate la carne in dadini. Mondate le cipolle e affettatele spesse. Grattugiate il formaggio con una grattugia a fori larghi e raccoglietelo in una ciotola. Fate scaldare un filo d'olio in una padella antiaderente, unite l'aglio schiacciato e i bocconcini di pollo. Spolverate con la paprika, aggiustate di sale e pepe e rosolate per 4-5 minuti. Eliminate l'aglio e ponete la carne da parte in una ciotola coperta. Versate altro olio nella stessa padella e fate stufare la cipolla con un pizzico di sale. Unite il peperone grigliato spezzettato e cuocete per 5 minuti. Incorporate il petto di pollo già rosolato e continuate la cottura per almeno altri 5 minuti.
Scaldate le *tortillas* una alla volta in una padella antiaderente. Adagiate su ogni tortillas uno strato di formaggio grattugiato, unite il pollo rosolato con le cipolle, fettine di pomodoro, qualche foglia di insalata e terminate con un altro strato di formaggio grattugiato. Piegate le *tortillas* in due, giratele per farle rosolare 2 minuti anche dall'altro lato.

Orzo in insalata
con fave e cavolfiore arrosto

ingredienti per 2 persone

orzo da cuocere **280 g** - cavolfiore ½ - fave fresche sgranate **80 g** - cipolla ½ - prezzemolo **1 ciuffo** - olio E.V.O. - sale - pepe

Fate imbiondire la cipolla in una padella antiaderente con un filo d'olio. Aggiungete le fave, mescolate con un mestolo delicatamente, aggiungete 1/2 bicchiere d'acqua e fate stufare al coperto per 20 minuti. Sbollentate il cavolfiore per 5 minuti. Scaldate una piastra, tagliate in cime non troppo piccole il cavolfiore e arrostitelo a fiamma moderata per circa 15 minuti. Controllate che le fave siano cotte, spolverate con il pepe e spegnete la fiamma.
Cuocete l'orzo al dente in una casseruola ricolma d'acqua salata. Scolate l'orzo e versatelo in una ciotola. Aggiungete un giro d'olio e unite le fave, mescolando delicatamente. Unite anche il cavolfiore e mescolate ancora per insaporire. Fate raffreddare l'insalata d'orzo completamente, quindi ponetela in frigorifero per circa 30 minuti. Condite da fredda con olio, sale e prezzemolo tritato.

RICETTA ILLUSTRATA
Step by Step

Lasagnette di coniglio di Theo Penati

Dalla creatività stellata dello chef Theo Penati, due modi diversi per realizzare deliziose lasagne con carne di coniglio e carote: una versione più classica e una più moderna, ma entrambe buonissime, per stupire i vostri ospiti con piatti gourmet da realizzare nella cucina di casa

VERSIONE CLASSICA

Tagliate il coniglio a bocconcini piccoli.

Sbollentate in acqua salata i fogli di lasagne fresche all'uovo per ammorbidirle.

Fate saltare i bocconcini di coniglio in una padella con un filo di olio, aglio e rosmarino; nel frattempo lessate le carote dopo averle pelate.

Scolate i fogli di pasta e lasciateli raffreddare. Nel frattempo frullate una parte delle carote lesse e stendete uno strato di purea su ciascun foglio di pasta.

Aggiungete i bocconcini di coniglio precedentemente scottati, ricoprite con un nuovo strato di pasta e procedete così fino a realizzare una lasagna a 3 strati.

Guarnite il piatto con carote viola sbollentate e poi essiccate: di queste, una parte viene poi frullata con una punta di aceto per creare un "ketchup" di carote. Decorate la lasagna con semi di sesamo nero.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

coniglio (disossato) **500 g**
fogli di pasta all'uovo fresca per lasagne **500 g**
carote **10**
carote viola **5**
semi di sesamo nero
spinaci **250 g**
olio E.V.O.
sale

"PROVATELA ANCHE VOI!"

VERSIONE ALTERNATIVA

INIZIAMO

Omogeneizzate una parte dei bocconcini di carne.

OMOGENEIZZARE LA CARNE
Cuocete la carne disossata a vapore. Trasferite i pezzi di carne nel frullatore, aggiungete il brodo vegetale e un filo di olio, frullate tutto fino a ottenere una crema liscia

Trasferite la *mousse* di coniglio su uno strato di pasta sbollentata (da appoggiare su un foglio di pellicola), alternando ogni "striscia" di mousse di coniglio con una carota lessa.

1

Appassite gli spinaci in padella con un filo di olio e poco sale.

Ricoprite coniglio e carote con uno strato di spinaci cotti.

2

3

4

Arrotolate la pasta e il suo ripieno aiutandovi con la pellicola fino a creare un rotolo.

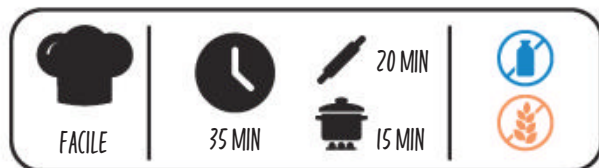
Immergete il rotolo (ben sigillato nella pellicola) in acqua bollente per qualche minuto, estraetelo e tagliatelo a fette che passerete in padella, scottandolo su entrambi i lati.

VARIANTE
Trasferite la "mousse" di coniglio in una *sac à poche* e poi scottatela in padella, semplicemente con sale e olio, ricavando delle "salsicce" dorate in superficie.

5

Stendete un velo di mousse di carote sul piatto da portata, aggiungete i bocconcini di coniglio precedentemente saltati in olio, aglio e rosmarino, decorando anche qui con le patate viola essiccate, il "ketchup", i semi di sesamo nero, e completate il piatto con i rotoloni di pasta, coniglio, carote e spinaci.

Hai mai
Con gli

Riso fritto thailandese

ingredienti per 4 persone
riso basmati cotto **320 g** - ananas **1** - anacardi sgusciati **50 g** - gamberi sgusciati **300 g** - peperone **1** - pisellini **100 g** - cipollotto **1** - scalogno **1** - aglio tritato **1 cucchiaino** - zenzero grattugiato **½ cucchiaino** - curry **1 cucchiaio** - uvetta passa **2 cucchiai** - salsa di soia **3 cucchiai** - lime **1** - zucchero di canna **1 cucchiaio** - olio E.V.O. - olio di semi di arachide - sale - pepe

Tagliate l'ananas a metà, e riducetene la polpa in cubetti. Fate tostare gli anacardi in padella per 2-3 minuti. Lasciate l'uva passa in ammollo per 10 minuti. Versate un filo d'olio di semi in una padella antiaderente e fate rosolare lo scalogno, il cipollotto e l'aglio tritati. Aggiungete il peperone a dadini e i pisellini, mescolate e fate cuocere per 4-5 minuti. Unite i gamberi e continuate la cottura per 3 minuti. Unite l'uvetta e l'ananas, mescolate e continuate la cottura a fiamma viva per 1 minuto. Incorporate il riso già cotto e il curry, amalgamate e fate saltare a fuoco vivace per altri 2 minuti.
Spegnete il fuoco, unite la salsa di soia, lo zucchero di canna e il succo di lime, aggiustate di sale e pepe, aggiungete anche gli anacardi, profumate con lo zenzero e mantecate delicatamente. Impiattate il riso, irrorate con un filo d'olio, guarnite con rondelle verdi di cipollotto e qualche anacardo e servite tiepido.

Insalata di gamberi e anacardi

ingredienti per 4 persone
gamberi puliti con code **600 g** - peperone **1** - cetriolo **1** - anacardi **100 g** - peperoncino fresco **1** - aglio **1 spicchio** - scalogno **½** - coriandolo fresco tritato **1 cucchiaio** - lime **1** - salsa di pesce **2 cucchiai** - maionese **3 cucchiai** - aceto balsamico **3 cucchiai** - olio E.V.O. - sale - pepe

Scottate i gamberi per 2-3 minuti in acqua bollente poco salata. Scolate e condite i gamberi con la salsa di pesce. Tostate per 2 minuti gli anacardi in padella. Spremete il lime e filtratene il succo in un bicchiere. Unite il trito di aglio e scalogno, la maionese, il succo di lime spremuto, l'aceto balsamico. Aggiungete un filo d'olio, regolate di sale e pepe e mescolate per creare un'emulsione. Unite i gamberetti e gli anacardi in una ciotola con peperone e cetriolo tagliati a cubetti e condite con l'emulsione. Guarnite con coriandolo tritato e rondelle di peperoncino rosso fresco e servite a temperatura ambiente.

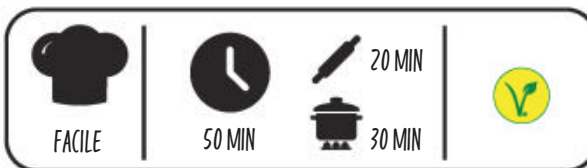
provato
anacardi

Gustose, ricchi di nutrienti, sono gli anacardi, i semi di una pianta originaria del Brasile (*Anacardium occidentale*) appartenente alla famiglia delle Anacardiaceae. Al pari di altri semi e frutta secca in guscio, gli anacardi sono ricchi di antiossidanti che contrastano l'azione dei radicali liberi, riducendo il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari. Molto apprezzati nella cucina orientale, gli anacardi si prestano a diverse preparazioni, dolci o salate: provate un classico thailandese come il pollo con anacardi oppure un risotto con questa ottima frutta secca. Per i fautori della cucina vegana, invece, ecco il burro di anacardi, ottimo da spalmare sui crostini

Burro di anacardi

ingredienti per 4 persone
anacardi al naturale **300 g** - sale **1 pizzico** - olio E.V.O. **1 cucchiaio** - acqua **1 cucchiaio** (facoltativo)

Sterilizzate un vasetto di vetro immergendolo nell'acqua bollente per circa 30 minuti. Sgocciolate il bicchiere e asciugatelo con carta assorbente. Fate tostare gli anacardi in forno preriscaldato a 180°C per 5 minuti. Sfornate gli anacardi e poneteli nel mixer. Frullate gli anacardi, otterrete un un composto farinoso. Aggiungete l'olio e il sale e frullate ancora per qualche minuto fino a ottenere una crema omogenea. Nel caso il composto risultasse troppo denso, potete aggiungere 1 cucchiaio d'acqua e frullare ancora. Trasferite il burro di anacardi nel vasetto di vetro. Utilizzate il burro di anacardi per una colazione sana e nutriente: spalmatelo sul pane tostato oppure gustatelo con dello yogurt greco.

Brownies al cioccolato fondente e anacardi

ingredienti per uno stampo da 20X20
farina 00 **130 g** - anacardi **150 g** - cioccolato fondente **220 g** - burro **220 g** - zucchero **220 g** - cacao amaro **30 g** - uova **4** - lievito per dolci ½ **cucchiaino** - sale **1 pizzico**

Fate fondere il cioccolato e il burro insieme a bagnomaria, a fiamma molto bassa. Montate le uova assieme allo zucchero con le fruste elettriche fino a ottenere un composto gonfio e spumoso. Unite il composto di cioccolato e burro e mescolate con una spatola dal basso verso l'alto. Setacciate la farina, aggiungete il lievito e il cacao e mescolate. Unite le polveri all'impasto di uova e cioccolato e aggiungete un pizzico di sale. Mescolate l'impasto sempre dal basso verso l'alto per avere una crema uniforme e compatta. Tenete qualche anacardo da parte per decorazione, triturate il resto grossolanamente. Incorporate il trito di anacardi all'impasto.
Foderate la teglia con carta forno, rovesciate il composto all'interno e livellatelo. Decorate la superficie con gli anacardi tenuti da parte. Infornate in forno preriscaldato a 180°C e cuocete per circa 30 minuti. Sfornate la teglia e lasciate intiepidire il dolce nello stampo per 8-10 minuti, prima di tagliare in quadrotti.

SCUOLA DI
PASTICCERIA

Bonèt

Dolce al cucchiaio di lunga tradizione, a base di uova, latte e zucchero, insaporito dall'irresistibile connubio di cacao e rum e arricchito dai croccanti amaretti, è samplicissimo da preparare seguendo la nostra ricetta *step by step*!

Si scrive bonèt ma si pronuncia "bunet": un budino di origini antichissime tipico del Piemonte e in particolare delle Langhe e del Monferrato. Il termine bonèt indica in Piemontese un cappello dalla forma tondeggiante che ricorda quella dello stampo in cui viene cotto secondo tradizione, secondo altri il nome richiama il cappello perché il dolce veniva servito alla fine del pasto, come si indossa il cappello per ultima cosa prima di uscire, a cappello di tutto il resto

INIZIAMO

1) **Frullate** bene gli amaretti fino a ottenere una polvere sottile, tenetene qualcuno intero per la decorazione.

2) **Montate** bene, con una frusta elettrica o con la planetaria, i tuorli con 70 g di zucchero, aggiungete il cacao setacciato e continuate a montare, aggiungete infine il rum e il latte leggermente intiepidito, la consistenza risulterà liquida.

3) **Preparate** il caramello: mettete a sciogliere a fuoco dolce lo zucchero rimasto con l'acqua in un pentolino dal fondo spesso, senza mai mescolarlo finchè assumerà una colorazione ambrata.

4) **Versate** il caramello, ancora bollente, sul fondo di uno stampo da *plumcake*, distribuitevi anche il composto del bonèt con un mestolo.

5) **Disponete** lo stampo del budino in uno stampo più grande (per la cottura a bagnomaria), riempite lo stampo più grande con acqua bollente, fino ad arrivare a metà dell'altezza dello stampo con il bonèt.

6) **Cuocete** il budino a bagnomaria, in forno preriscaldato, statico, a 180°C per circa 50 minuti: sarà pronto quando inizierà a staccarsi dalle pareti dello stampo.

7) **Togliere** lo stampo del budino dall'altro stampo e fatelo raffreddare completamente, mettetelo poi in frigorifero per 4-6 ore. Staccate i bordi dallo stampo con un coltello, immergete rapidamente la base in acqua bollente per facilitare l'estrazione del dolce, appoggiatevi sopra un piatto da portata e sfilatelo delicatamente capovolgendolo.

8) **Servite** il dolce con gli amaretti interi tenuti da parte.

MEDIA | 75 MIN + 5 ORE RIPOSO | 20 MIN | 55 MIN

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- tuorli **5** (a temperatura ambiente)
- amaretti **50 g** + interi q.b.
- cacao amaro in polvere **2 cucchiai**
- rum **50 g**
- latte fresco intero **350 ml** (leggermente tiepido)
- zucchero **120 g**
- acqua **1 cucchiaio**

Variante al caffè

Sostituite il rum con 2 tazzine di caffè ristretto.

Nelle primissime versioni di bonèt non si trovava il cacao in quanto non era ancora diffuso in Europa, anche se nelle ricette moderne si trova ormai quasi sempre, provate entrambe le versioni! E al posto del rum si usava il Fernet, perché il dolce favorisse anche la digestione

PASTICCERIA

BUDINI ALLA FRUTTA

BUDINO al cioccolato bianco e lamponi

ingredienti per 4 persone

per i budini
- mascarpone **200 g**
- cioccolato bianco **80 g**
- zucchero **80 g**
- colla di pesce **10 g**
- panna fresca da montare **50 g**
- latte fresco intero **50 g** (tiepido)
- estratto di vaniglia **½ cucchiaino**

per la salsa ai lamponi
- lamponi **200 g**
- zucchero semolato **50 g**
- burro q.b.
- succo di limone **1 cucchiaio**

per la decorazione
- zucchero a velo q.b.
- foglie di menta q.b.
- lamponi freschi q.b.

PER I BUDINI

Sciogliete il cioccolato bianco con la panna a bagnomaria o nel microonde, fatelo raffreddare.

Montate, con le fruste elettriche, il mascarpone con la vaniglia, il latte e lo zucchero, aggiungete il cioccolato e mescolate bene.

Prelevate tre cucchiai di crema e metteteli in una padella antiaderente con la colla di pesce ammollata e ben strizzata: fate scaldare leggermente a fiamma molto dolce fino a quando la colla si sarà completamente sciolta, versate il liquido ottenuto nella crema di mascarpone e mescolate velocemente.

Versate il composto in bicchierini di vetro, copriteli con pellicola e fateli lasciate riposare in frigorifero per 4 ore.

PER LA SALSA

Mettete i lamponi puliti in una padella antiaderente con lo zucchero, una noce di burro e il succo di limone, cuocete per qualche minuto a fiamma media, fateli raffreddare (a piacere potete decidere se frullare la salsa e setacciarla o lasciarla con i pezzetti).

Servite i budini con la salsa ai lamponi e, a piacere, zucchero a velo, lamponi freschi e foglioline di menta.

Phirni è il nome del popolare budino dolce dell'India settentrionale che è un must di matrimoni, di feste e celebrazioni speciali

BUDINO al mango (Phirni)

ingredienti per 4 persone

riso **70 g** (basmati)
mango **grande 1**
latte fresco intero **600 g**
zucchero **60 g**
cardamomo in polvere
½ cucchiaino
sale
zafferano **1 bustina**
mandorle e pistacchi q.b.

Sciacquate due volte il riso e mettetelo ad asciugare su un canovaccio pulito, tamponateli e una volta asciugati, frullateli bene.

Frullate a parte anche il mango pulito.

Mettete il latte a scaldare a fuoco dolce in un tegame antiaderente dai bordi abbastanza alti e dal fondo spesso, girate ogni tanto in modo che non si attacchi, quando inizia a bollire, unite il riso frullato, un pizzico di sale e lo zucchero, mescolate di tanto in tanto (il latte si addenserà man mano che il riso cuoce).

Staccate bene il riso anche dalle pareti e mescolate energicamente affinchè non si formino grumi

Togliete il phirni dal fuoco, unite il cardamomo e lo zafferano e mescolate bene con una frusta, fatelo raffreddare completamente.

Aggiungete la purea di mango alla crema di riso, mescolate e versate il composto ottenuto in ciotoline monoporzione, fatelo raffreddare 45 minuti nel congelatore (o 4 ore in frigorifero).

Servite il phirni con mandorle e pistacchi tritati grossolanamente.

BUDINO al cocco

ingredienti per 6 persone

latte condensato **250 g**
latte di cocco **250 ml**
latte fresco intero **500 ml**
cous cous precotto **50 g**
sale
scagliette di cocco disidratato q.b.

Mettete, in un pentolino dal fondo spesso e i bordi alti, il latte condensato, il latte di cocco, il latte e un pizzico di sale, portate a bollore.

Appena inizia a fare le prime bollicine ai bordi, mescolate per qualche istante.

Togliete dal fuoco e versateci dentro il cous cous, mescolate, coprite con un coperchio e lasciate assorbire il liquido (fatelo completamente raffreddare).

Versate il budino in uno stampo quadrato 15x15 cm (o monoporzioni) e fatelo riposare in frigo per almeno 2 ore.

Decorate il budino con cocco disidratato.

Servite il budino al cocco con frutta di stagione: fragole, ciliegie, more...

Il dolore è scomparso in un batter d'occhio... Questo braccialetto magnetico funziona, anche quando tutti gli altri metodi hanno fallito!

La signora Ilaria è stata salvata dalla perdita della mobilità articolare grazie... al suo amore per i gioielli. La sua storia può aiutare persone con problemi simili. Le abbiamo chiesto di raccontarci come si è sbarazzata del dolore.

Da quando è morto mio marito, vivo da sola. Mi prendo cura dei miei nipoti e mi occupo del giardino al mare. Ancora 3 mesi fa dovevo fare molta attenzione alle mie articolazioni, perché anche il minimo sforzo mi causava forti dolori che mi impedivano di alzarmi dal letto.

Il dolore mi stava lentamente portando via le forze e la mobilità

Giravo da uno specialista all'altro, sequendo i loro consigli. Non riuscivo proprio a capire perché il dolore non scomparisse. Oggi conosco la risposta. I dottori mi prescrivevano solo integratori, e non – come pensavo – farmaci per le articolazioni. Nessuno controlla se gli integratori funzionano! E così ho solo sprecato i miei soldi... Peggio ancora, i miei dolori articolari diventavano sempre più forti. Facevo fatica a sedermi e ad alzarmi dalla poltrona. Mi costava tanta fatica andare dalla cucina al bagno. Non avevo la forza di lavorare in giardino o prendermi cura dei miei nipoti. I polsi mi facevano cosi male che non riuscivo nemmeno a svitare il tappo del flaconcino con le compresse per l'ipertensione... Ero sull'orlo della disperazione. Non riuscivo a dormire. Continuavo a domandarmi cosa sarebbe successo se avessi perso completamente la capacità motoria... Temevo di diventare un peso per la mia famiglia.

Un'energia curativa

Durante un 'ulteriore visita, il medico mi ha raccomandato di iniziare immediatamente la riabilitazione. Mi ha consigliato soprattutto i trattamenti di magnetoterapia. Ho chiamato un centro di riabilitazione, pensando di aver trovato la soluzione ai miei problemi, Ma quando il fisioterapista mi ha detto il prezzo del trattamento sono rimasta a bocca aperta. Ben 150€ per una visita! Ma chi se lo può permettere?! Delusa e arrabbiata ho riattaccato il telefono. Ho iniziato a sfogliare le riviste senza convinzione. Il mio sguardo è caduto sulla foto di un braccialetto elegante. Volevo immediatamente averne uno. Aveva un aspetto così bello sul polso. Solo in un secondo momento ho notato il titolo dell'articolo:

La Sig.ra Ilaria ha lottato con i dolori al ginocchio, all'anca e al polso per 7 anni. Oggi ha 51 anni e alle sue articolazioni è successo qualcosa di incredibile!

„Una nuova arma nella lotta contro il dolore"

Un braccialetto che combatte il dolore?

Impossibile – pensai. Ma ho continuato a leggere. Ho scoperto che ha ben 20 magneti al neodimio con proprietà benefiche per la salute. Secondo gli specialisti nel campo della magnetoterapia, indossarlo aiuta il corpo a combattere la pressione alta, l'osteoporosi, il glaucoma, l'insonnia, il sovrappeso, la fatica, il dolore alle articolazioni, il mal di schiena e l'aterosclerosi. Ero molto entusiasta della prospettiva di una terapia così piacevole e ho chiamato immediatamente il numero indicato. Qualche giorno dopo indossavo il braccialetto e il terzo giorno di trattamento ho cominciato a sentire una significativa riduzione del dolore, che dopo 2 settimane era scomparso completamente. Non potevo crederci! Le mie articolazioni non fanno più male e ho anche smesso di prendere antidolorifici! Vorrei dire che questo è un vero miracolo, ma sarebbe una bugia – è semplicemente scienza! La scienza che finalmente ha risolto il mio problema.

Ho anche regalato il braccialetto a mia figlia che soffre di insonnia e di mal di schiena. Ha aiutato anche lei, anche se Anna aveva completamente perso la speranza di sentirsi meglio. La cosa migliore è che questo metodo è sicuro al 100% e non richiede nemmeno che tu esca di casa o che paghi dei fisioterapisti! Lo consiglio a tutti!".

L'OPINIONE DELL'ESPERTO

Indossare sistematicamente questo bracciale magnetico è la soluzione migliore per le persone che hanno a che fare quotidianamente con il dolore cronico e vogliono prevenire lo sviluppo di condizioni gravi.

Professor Qui Renzong
Specialista in magnetoterapia

Come funziona il braccialetto magnetico?

Genera un campo magnetico di 1500 Gs che penetra nella pelle e nei tessuti, avviando processi che portano allo spegnimento degli impulsi di dolore, all'accelerazione del tasso metabolico e alla disacidificazione del corpo.

Il campo magnetico terapeutico agisce come uno scudo invisibile. Libera i vasi sanguigni dai depositi di colesterolo - proteggendo dall'aterosclerosi e dagli attacchi di cuore. Facilita l'addormentamento, migliora le funzioni cerebrali e il benessere generale.

20 magneti forti e sicuri al neodimio (1500 Gs) garantiscono efficacia ed effetti terapeutici a lungo termine

Minerali vivi: tormalina e germanio che hanno proprietà salutari che potenziano l'effetto del neodimio.

Alta qualità, 100% ipoallergenico, lega metallica

Elegante. Sia per gli uomini che per le donne.

Subito dopo averlo indossato, il braccialetto invia impulsi magnetici curativi in profondità nel tuo corpo. Sentirai la differenza in 72 ore.

Se hai osservato questi sintomi:

- **dolore causato da malattie degenerative, sindrome del tunnel carpale, lesioni legate al sovraccarico cronico di muscoli e tendini**
- **dolore e infiammazione a spalle, braccia, polsi e mani,**
- **dolore dopo lesioni, ossa fragili**
- **cattiva circolazione**
- **alti livelli di zucchero e colesterolo nel sangue**
- **mal di testa, stanchezza, insonnia, nervosismo, stress eccessivo**

QUESTO BRACCIALETTO MAGNETICO FA MIRACOLI!

CHIAMA ORA E OTTIENI

il braccialetto magnetico originale

con 20 magneti al neodimio

Solo fino al **31 maggio 2022**, le prime 150 persone otterranno **un preventivo gratuito!** Inizia l'anno dalla salute!

Chiama: 02 897 322 42

Lun.-Ven. 8:00-20:00, Sab.-Dom. 9:00-18:00.
(Chiamata locale senza vosti aggiuntivi)

IN CUCINA CON I BAMBINI

ALTRE RICETTE NEL NUMERO SPECIALE DEDICATO ALLA COLAZIONE, DAL 17 MAGGIO IN EDICOLA

FRUTTA, LATTE, MIELE E CERALI… CHI LO DICE CHE LA COLAZIONE A BASE DI INGREDIENTI SANI SIA POCO GOLOSA? ECCO 4 MODI FACILISSIMI PER CUCINARE CON E PER I PIÙ PICCOLI, IL PASTO PIÙ IMPORTANTE DELLA GIORNATA!

ORSETTO GOLOSO

ingredienti per 3 orsetti

farina 00 **130 g** - farina integrale **120 g** - uovo **1** - banane mature **2** - latte fresco intero **250 g** - zucchero **4-5 cucchiai** - bicarbonato **1 cucchiaino** - burro **40 g** - sale - olio di semi di soia q.b. - miele q.b. per guarnire - frutta fresca (pesche e frutti di bosco) per decorare

Sbucciate le banane, tagliatele in fettine e schiacciatele in una ciotola con la forchetta, unite l'uovo e mescolate, unite anche il latte, il burro sciolto raffreddato.

Mescolate a parte le farine setacciate con il bicarbonato, lo zucchero, il sale e versateli sul composto di banane, amalgamate.

Scaldate una padella unta con un filo d'olio e cuocete 2-3 mestoli di pastella alla volta, un paio di minuti sul primo lato (fino al formarsi di tante bollicine), girateli e cuoceteli 1-2 minuti sul secondo lato, procedete fino a terminare la pastella, ungendo spesso la padella con l'olio. Decorate i pancake con la frutta fresca tagliata per dar forma agli orsetti e guarnite con miele a piacere.

PORRIDGE CON LA FRUTTA

ingredienti per 3 porzioni

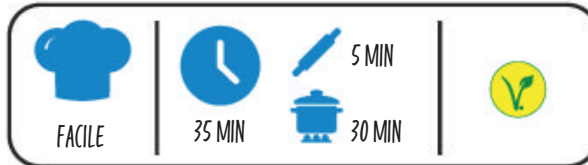
fiocchi d'avena **150 g** - latte **450 ml** - miele **40 g** + **3 cucchiaini** per guarnire - frutta fresca (banane, mirtilli, fragole, mele) per guarnire - zucchero a velo q.b.

Unite in un pentolino i fiocchi di avena, il latte e mescolate con un cucchiaio. Cuocete a fuoco medio-basso e portate a ebollizione, poi continuate la cottura per 6 minuti mescolando ogni tanto, fino a quando l'avena avrà assorbito tutto il latte e il composto sarà morbido e cremoso.

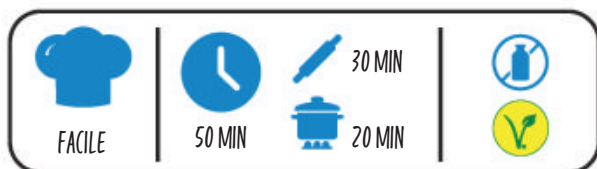
Togliete dal fuoco, aggiungete il miele e mescolate.

Dividete il *porridge* in 3 ciotole che userete per servire e guardate con la frutta fresca tagliata in pezzi per creare le forme di animaletti simpatici.

Unite al composto un cucchiaino di cacao (in cottura) o gocce di cioccolato (a fine cottura) per una versione super golosa!

BARRETTE AI CEREALI E FRUTTI ROSSI

ingredienti per 10 barrette
farina 00 **100 g** - burro **250 g** - zucchero di canna **100 g** - miele **200 g** - fiocchi d'avena **250 g** - frutti rossi essiccati **150 g**

Unite in un pentolino il miele, il burro a pezzetti e lo zucchero e fateli sciogliere, a fuoco lento, finchè si formerà la schiuma.
Mescolate in una ciotola la farina e i frutti rossi, poi incorporate il composto di burro e amalgamate bene il tutto.
Imburrate e infarinate una teglia rettangolare, oppure rivestitela internamente di carta forno, poi distribuitevi il composto, livellandolo.
Cuocete in forno già caldo a 180°C per circa 30 minuti.
Sfornate e tagliate in rettangoli per ottenere le barrette.

MERENDINE ALLA CAROTA

ingredienti per 16 merendine
carote **250 g** (al netto degli scarti) - farina 00 **200 g** - farina di mandorle **100 g** - uova **3** - zucchero **200 g** - olio di semi di soia **130 ml** - **1 scorza** arancia - lievito per dolci **1 bustina** - sale

Pelate le carote e grattugiatele con una grattugia dai fori larghi.
Unite lo zucchero con le uova e sbattete con le fruste fino a ottenere un composto gonfio e spumoso.
Aggiungete l'olio a filo e le carote grattugiate, senza smettere di lavorare il composto. Unite un pizzico di sale, la scorza d'arancia, e infine le farine setacciate. Lavorate fino a ottenere un composto liscio ed omogeneo.
Versate l'impasto in stampini per muffin, livellate la superficie e infornate in forno preriscaldato, modalità statico, a 180°C per 20 minuti circa.
Sfornate le merendine e lasciatele raffreddare.

IN PRIMO PIANO

POP CAFFÈ
qualità in tazzina

Ciò che rende unico Pop Caffè è la sua tostatura 'disegnata' seguendo l'equilibrio ideale di note di gusto e aromatiche, e il giusto bilanciamento tra tempo e temperatura. Il caffè si differenzia per il suo gusto delicato, più rotondo senza retrogusto amaro. Tra i prodotti firmati Pop Caffè, le miscele Deciso, Intenso, Cremoso, Arabica e Deca, a cui si aggiungono novità come Cioconocciola, Ciocomint, Creme Brulee e ancora altri divertenti gusti.

www.sim-fed.it

BIO YOGURT CON IL LATTE FIENO
genuino e ricco di sapore

La gamma Bio Yogurt parte degli yogurt di Latteria Vipiteno realizzati con il Latte Fieno sono una specialità realizzata conio latte proveniente da bovine foraggiate senza mangimi insilati (fermentati) e senza OGM, seguendo quindi i ritmi della natura. Questa alimentazione tradizionale e diversificata aumenta la qualità, il gusto e l'aroma di questo prezioso latte. Disponibili in vasetti con tappo richiudibile e in gusti diversi.

www.latteria-vipiteno.it

SPECIALITÀ ALTOATESINA

saporita e versatile

Da Recla, storica produttrice dell'originale Speck Alto Adige IGP, il würstel Servelade dalla caratteristica forma accorciata e robusta, che si distinguoe per l'eccezionale qualità e per il gusto inconfondibile. Da carne di suino selezionata e lavorata secondo la ricetta originale di famiglia, arricchita con spezie e aromi e leggermente affumicata, un ingrediente che è un vero passe-partout in cucina: alla griglia, in padella o bollito, come ingrediente di un'insalata o di una pasta fredda, è sempre gustoso!

www.recla.it

ROSSA E DOLCISSIMA

bella e buonissima

Dolcissima, croccante e rossa, la Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP è l'ingrediente ideale per dare un sapore inimitabile ai piatti. Ingrediente chiave della dieta mediterranea, è sinonimo di alimentazione sana e nutriente. Così dolce da poter essere consumata cruda, è ricca di quercetina, il più potente antiossidante appartenente alla famiglia dei flavonoidi, rendendo la Cipolla Rossa di Tropea IGP un alleato contro l'invecchiamento e a favore della performance sportiva.

www.consorziocipollatropeaigp.com

PINSAMI GOURMET

leggere e croccanti

Perfette per chi ha poco tempo in cucina, ma non vuole rinunciare alla qualità, e ama gratificarsi con qualcosa di genuino, ecco le basi Pinsami! Pinsami Freschezza, l'impasto preparato, oltre che con il classico mix di farine di soia, riso e frumento, con crusca, cruschello, semi e germe di grano, e Pinsami Dispensa Gourmet, la base di pinsa artigianale e di alta qualità, disponibile nella nuovissima versione a temperatura ambiente. Entrambe caratterizzate da leggerezza, digeribilità (la pinsa contiene l'80% di acqua), versatilità, si cuociono in 5 minuti e poi si farciscono secondo la propria creatività!

pinsami.it

Gli indispensabili

PIATTI DI PESCE GOURMET A DOMICILIO IN TUTTA ITALIA

I piatti della cucina di mare perfetti e freschi come al ristorante pronti da portare a tavola in soli 3 minuti, con ricette da chef gustate comodamente a casa. Per organizzare una cena romantica, con gli amici o semplicemente regalarsi il piacere di mangiar bene a casa propria senza dover passare ore a preparare, cuocere e riordinare, basta scegliere dal menu, inviare l'ordine e in 24/48 ore arriva la box con i piatti ultimati dove manca solo il tocco finale.
giulianoacasatua.it

VERDURE COTTE IN UN ATTIMO, CON LA VAPORIERA DA MICROONDE

La vaporiera da microonde Steamer Microwave di Sistema, con il cestello rimovibile e il bocchettone per il rilascio della pressione permette di cuocere a vapore nel microonde, e diventa un comodo contenitore che mantiene fresco il cibo.
www.sistemaplastics.com

PESTI FATTI IN CASA SECONDO TRADIZIONE

Il mortaio in marmo è l'accessorio ideale per preparare salse e macinare spezie. Il marmo mantiene inalterati sapori e aromi durante la preparazione e il pestello dalla superficie liscia impedisce gli sprechi. Il mortaio con pestello porta nella vostra cucina lo stile e la qualità dei materiali storici, ed è indispensabile per realizzare le ricette di pesto che trovate a pag. 74.
www.kasanova.com

CHOP AND STORE IL TRITAVERDURE CHE DIVENTA CONTENITORE

Il Tritaverdure Manuale Chop & Store di GUZZINI è un utensile innovativo che permette di tritare le verdure senza sporcare e senza sprecare cibo. Il tritaverdure, grazie al secondo coperchio ermetico, diventa un pratico contenitore per conservare i cibi in frigorifero. Ideale per realizzare le nostre ricette Svuotafrigo a pag. 57.
www.fratelliguzzini.com

GIOCA CON WEBER PER VINCERE UN BBQ

Per aiutare i numerosi appassionati della griglia a imparare di più e soddisfare le loro curiosità, Weber, leader internazionale dei barbecue, apre le porte del suo mondo, attraverso una serie di eventi organizzati in tutta Italia per consentire a tutti di toccare con mano un nuovo modo di fare barbecue. Fino al 3 luglio 2022, in 300 punti vendita, sarà possibile toccare con mano gli innovativi dispositivi Weber e avere tutte le informazioni necessarie su barbecue e accessori presso gli stand Weber in cui i preparati promoter saranno a disposizione del pubblico per rispondere a qualunque dubbio o curiosità. Inoltre, basterà presentarsi al gazebo Weber, assistere agli eventi di showcooking e prendere parte al bbquiz per vincere uno dei numerosi instant prizes. Inoltre, acquistando un prodotto Weber, si potrà partecipare anche all'estrazione finale della Grande lotteria nazionale con tre estrazioni mensili (maggio/giugno/luglio). Per partecipare all'estrazione mensile, basterà effettuare un acquisto Weber durante l'evento presso il punto vendita. Tra i premi della lotteria, barbecue a gas, barbecue a pellet, barbecue elettrici e a carbone.
Per trovare l'evento più vicino e gli appuntamenti,
www.weber.com
Iniziate a scaldare le griglie, la stagione primavera-estate 2022 sarà rovente!

Libri SCELTI PER VOI

CUCINA VIVA.
Quotidiana, vegetale, fermentata

Molte ricerche confermano i benefici dell'integrare l'alimentazione quotidiana con alimenti fermentati vivi, portatori di una grande biodiversità e vitalità probiotica e prebiotica. Questo libro è uno strumento immediato che accompagna alla scoperta e all'utilizzo di cibi fermentati nella dieta di tutti i giorni. Ricette facili con ingredienti fermentati: kefir e kombucha, crauti, kimchi e giardiniere, formaggi vegetali fermentati di frutta secca e semi, salse (miso e shoyu) e yogurt a base vegetale.

di Riccardo Astolfi (Autore)
Benedetta Marchi (Illustratore)
Guido Tommasi Editore - Datanova
168 pagine - € 23

LA NUOVA CUCINA DI MARE
Tecnica, innovazione e ricerca in cento ricette con pesci, crostacei e molluschi

La cucina di mare, uno dei grandi capolavori dell'enogastronomia italiana, è da sempre l'oggetto della ricerca di Viviana Varese, chef salernitana ma milanese d'adozione, che ha saputo celebrare un prodotto eccezionalmente versatile. Nel volume, le sue migliori ricette per celebrare le tantissime specie ittiche che sposano perfettamente paste, verdura, e per azzardare anche il formaggio.

di Viviana Varese
Italian Gourmet Editore
256 pagine - € 69

LA PASTA FRESCA
Tecniche e ricette innovative, aromatizzate, con e senza uova

Dedicato a tutte le declinazioni della pasta fresca, un excursus di 180 ricette non solo alla "maniera tradizionale", ma realizzate con ingredienti "nuovi", dalle paste aromatiche a quelle colorate, con la scoperta di forme e texture fuori dai soliti percorsi. Elio Sironi ci accompagna in un mondo fatto di ingredienti alternativi e di gusti creativi ed esprime nelle ricette il meglio della sua cucina.

di Elio Sironi, Allan Bay
Italian Gourmet Editore
288 pagine - € 72

PICCOLO ATLANTE DEI CIBI PERDUTI
Storie di cucina dimenticata

Alberto Capatti, tra i più noti storici della gastronomia, propone una moderna "stanza delle meraviglie" gastronomiche. Il libro è basato su 50 schede illustrate, che riguardano cibi e ricette per la maggior parte visti sui ricettari e nei menu del Novecento. Le schede si susseguono in ordine alfabetico, dalle allodole in salmì alle pennette alla vodka. Cibi oggi imprevedibili, dalle varianti infinite, che incuriosiscono e fan venire voglia di cucinare!

di Capatti Alberto
Slow Food Editore
192 pagine - € 16,50

MILLERICETTE - Il classico della tradizione gastronomica italiana

Tutti i migliori piatti della tradizione italiana e le proposte più gustose della cucina internazionale: oltre mille ricette spiegate in modo semplice. Un superclassico della cucina italiana curato nella sua edizione aggiornata dalla figlia dell'autrice. Il capolavoro gastronomico di Erina Gavotti per ogni piatto fornisce tutti i consigli utili, per principianti ed esperti, nozioni di base e informazioni essenziali su quantità, modi di preparazione e tempi di cottura; e inoltre: l'uso delle erbe, i lieviti, la surgelazione, i segreti della pasticceria, i cocktail, l'abbinamento dei vini, i principi nutritivi e le proprietà degli alimenti...

di Gavotti Erina
Vallardi Editore
480 pagine - € 15,90

fivestore

Cotto e mangiato TV

Nuovi Menu, tante ricette, consigli dagli chef e musica

Le novità in onda!

Tessa Gelisio e **Andrea Mainardi** sul set dei Menu in Musica. Al loro fianco gli interpreti delle musiche live in puntata.

Ricette, spunti e qualche nota... sono gli ingredienti della nuova edizione di Cotto e mangiato Il Menu, ogni giorno alle 12 circa su Italia1.
Non solo cucina, la prima novità di questa primavera sono i Menu in Musica, con il tocco musicale *live* di Raffaele Rinciari, autore delle nuove sigle di Cotto e mangiato, e del sassofonista Michele Lazzarini.
«Sicuramente è un momento storico complicato e la musica è un simbolo di speranza», commenta lo chef Andrea Mainardi, come sempre al fianco della conduttrice Tessa Gelisio. «Carica, energia, succulenza! Ho un bel rapporto con la musica! Anche se mentre cucino spesso preferisco stare da solo con i miei pensieri... quando non cucino però, se non ci fosse la musica sarebbe davvero complicato!»
Ed è proprio lo chef "straordinario" a raccontarci la sua esperienza nella cucina di Italia1. «Ormai sono parecchi anni che faccio parte della squadra di Cotto e mangiato, mi piace tantissimo il clima che c'è durante le riprese e devo dire che siamo davvero una grande famiglia!»
Nella nuova edizione non mancheranno le ricette dei cuochi amici di Cotto e mangiato nè il "tocco magico" dello chef. «Ovviamente anche in questa stagione di Cotto e mangiato ci sono tantissime novità – continua Andrea Mainardi – cercheremo di fare sempre meglio e di dare nuovi spunti a chi ci segue».
Basta seguire i passaggi delle ricette per imparare a cucinare o continuare a divertirsi in cucina. «Un consiglio per chi sta imparando a cucinare con Cotto e mangiato? Sicuramente iniziare da quello che più ti piace, secondo me questo è il consiglio più bello perché se cucini qualcosa che non ti piace fai molta più fatica! Restare invece su sapori che conosci fa la differenza, poi quando sei preso bene, se vuoi azzardare allora puoi sperimentare qualcosa e diciamo che nelle nostre ricette si possono trovare tantissimi spunti!».

il Pesto di Pra'
BRUZZONE & FERRARI
PRA' - GENOVA - LIGURIA

OGGI... PESTO!

Buono, autentico e genovese, il Pesto di Pra', tutto il sapore del Pesto fresco!

Una ricetta è una storia che merita di essere raccontata

Il Pesto di Pra', dal 1827 è una storia di famiglia che racconta l'amore per il Basilico Genovese, una straordinaria materia prima coltivata come vuole la tradizione da oltre cinque generazioni a Genova Pra', nelle nostre Serre sul Mare e utilizzata per preparare l'autentico pesto genovese.

Visita il nostro SHOP ONLINE

ilpestodipra.com